辻ちゃんの
日々スマイル

のんピース

辻 希美



主婦と生活社

辻ちゃんの
日々スマイル

のんピース

辻希美

婦と生活社



辻ちゃんの
日々スマイル

のんピース

辻 希美

Prologue

みなさん この本を見てくれて ありがとうございます

2007年の春から1年9か月間、出産と子育てのために、お仕事をお休みしていました。その間は主婦業に専念。12歳のころから芸能界で働いていた私の生活は180度変わりました。包丁もまともに持てなかった自分が、母や義母に教わりながら毎日3食料理を作り、掃除、洗濯、買い物をして…。ふつうの奥さんが当たり前にやっていることが、私には新鮮で楽しく、とてもやりがいがありました。

それ以上に大きな変化は“母”になったこと。生まれてきたわが子を抱いた瞬間から、「自分よりも守らなきゃいけない存在」があるってことを実感し、それまで甘えん坊で人に頼ってばかりいた“のん”は、強くたくましい母になりました！

自分で言うのもヘンですが、お休みしている間、主婦やお母さん業を重ねて、人間としてすごく成長したなぁと思います。

そんな成長した姿を、そして日々奮闘している等身大の私をみなさんに伝えたくて、2009年1月31日、仕事復帰と同時にブログを始めました。お休み中に腕を上げた料理をはじめ、育児、ファッション、毎日の出来事や感じたこと…みなさんに発信したい情報や思いが私の

中にいっぱいたまっていたんです。だからブログを始めたころは、楽しくて楽しくて、一日に10回とか更新していました。そして、気がついたら、アメーバブログの芸能人部門のアクセスランキング1位！　って、自分でも信じられませんでした。それからは、1位にふさわしいみなさんに楽しんでもらえるブログにしたい！　と頑張ってきました。

今回、そんな私のブログ『のんピース』が本という形になりました。この本には、ブログだけでなく、ほぼ同時期に始まった、雑誌『すてきな奥さん』の連載なども収録されています。『すてきな奥さん』では、ブログでは語り尽くせない私の思いや本音を語っています。また、キャラ弁作りや、衣類のシミ抜きなど、プロの先生に教わりながらいろんなことにチャレンジしています。

この本は、私の成長の記録でもあります。料理や育児、家事、ファッションアイテムとコーディネイト紹介など、実用的な情報も盛り込んで、いちばんありのままの辻希美をお届けします！　奥さんはもちろん、これからママになる若い女の子たちにも、気軽に見て楽しんで役立てていただけたら…のんはとってもうれしいです。



Contents

























chapter1

Cooking

料理

おいしくて見た目も可愛い
辻ちゃんの毎日の家庭料理

「料理を本格的に始めたのは結婚した19歳のときから」
それからわずか2年あまりで家庭料理の達人レベルに！
得意の煮物から、カレー、めん類、そして杉浦家の定番メニュー
まで、辻ちゃんの「きょうのごはん」を一挙にお見せします。
見た目にこだわった、可愛い盛りつけも参考になります。



結婚するまで料理経験ナシ…でも家族のために頑張ってマス

「料理の原動力は愛！」と日々料理に励んでいる辻ちゃん。
料理へのこだわりや、家族への思いを語ります。

ふたりのママから料理を教わりました

正直な話、私、結婚するまでほとんど料理したことがなくて。最初はママに電話しながら、言われたとおりに作っていました（笑）。あとはレシピ本をたくさん買って、とにかく勉強しましたね。今では基本的に３食ちゃんと作っています。朝は簡単な和食のときもあれば、最近は自家製の食パンも焼いています。

彼（杉浦太陽さん）の大阪の実家に遊びに行ったとき、朝、お義母さんがホームベーカリーでパンを焼いてくれて。焼き上がるにおいで目が覚めて、幸せな気分だったんです！　それで私も買っちゃいました。彼が起きる時間に焼き上がるようにセットしてるんですよ。

お義母さんは、全然料理ができない私に包丁の持ち方から教えてくれて。牛すじ煮込みとか“おふくろの味”も伝授してもらいました。お義母さんもお義父さんも私を本当の娘みたいにかわいがってくれます。このあいだも電話で「また帰っておいでや」って…。「またおいで」じゃなく「帰っておいで」って言葉に「家族の一員になったんだなぁ」とジ～ンときちゃいました。

彼に愛をこめて特製ウルトラマン弁当

料理って、やっぱり“愛”が大切ですよね。家族のことを考えて一生懸命作ることが大事！　私は、彼や娘の希空が喜んで食べている姿を想像しながら作りますもん。だから見た目にもすごくこだわる！　キャラ弁とか大好きで、彼にウルトラマン弁当とか作っちゃう（笑）。ご飯の上にそぼろをかけてウルトラマンの形を作って、桜でんぶや卵で頭や目を描いて…。彼はそれを仕事場で開けるとき、みんなに見られて「恥ずかしい」って言ってますけど（笑）。

クリスマスとか記念日も盛りつけにこだわった料理で盛り上げます！　去年のクリスマスは、ポテトサラダを 30 センチぐらい積み上げて、ブロッコリーを刺して星形のにんじんをのせてツリーを作りました。それと、ご飯で雪だるまを作って。彼は、「気合入っているなぁ！」と感動しつつ、ツリーも雪だるまもくずしてガッツリ食べていましたよ。

普段の料理は彼の好きな筑前煮とかの煮物を、たいてい１品は作るかな。煮物って野菜をいっぱいとれるから健康にいいですよね！



娘の希空は、カレーとかうどんとか、いろんなものを食べるんです。食べやすいようにめんや野菜をやわらかくゆでて、カレーはミキサーにかけたコーンを加えてクリーミィにしています。

彼の家事協力？　うーん、たまに食器を洗ってくれます。その気持ちはすごくうれしい…んだけど、正直いうと、私、男の人にあまり家事はやってほしくないんです（笑）。私がなんでもやってあげたい、世話を焼きたいタイプだから。

育児はふたりで協力してます！　私が希空をお風呂に入れたら、彼が受け取って希空の体を拭いたり。彼は希空にはとっても甘〜いパパです。何されても怒れないみたい（笑）。

いい奥さんしているときがいちばん幸せ（笑）

夫婦でなるべく節約するように心がけてるんですよ！　彼は「もったいない」が口グセ。私が水を出しっぱなしで食器を洗っていると怒られます。買い物は近所に2つスーパーがあるんですけど、希空をベビーカーにのせて安いほうの店に歩いて行ってますよ。おかずもたとえば肉じゃがが残ったら、次の日に卵とじにするとかひと手間加えて食べきるようにしています！

こうして毎日、彼や希空のために料理を作る——なんでもない日常が、私にとっていまいちばんの幸せです！　10代のころから私には理想の家庭像があったんです。朝、奥さんがトントントンとまな板の上で野菜を切る音で、夫が目を覚ます…みたいな。それを今、現実にやっている、それがすごく幸せなんです。

料理の力ってとても大きいと思うんです。彼はどんなに仕事が遅くなっても、外食しないで私の手料理を食べてくれるし、うちにいるのがどこよりも落ち着くと言ってくれます。希空もよく食べてグングン成長しています。ふたりのためにもますます腕に磨きをかけなきゃねっ！



Non's style 1

食べるのも作るのも大好き！　という辻ちゃん。
"料理"と"食"に
関する質問に答えてもらいました。

Q. 料理しているとき、希空ちゃんは何していますか？

A. 昼寝をしていたり、テレビや絵本を見ていたり…。おとなしくしているときはいいんですが、足にしがみついてきてグズるときは、おんぶしながら料理しています。

Q. いちばん好きな食べ物は？

A. うどん。
外食も含めると、週に4〜5回は食べているかも。"こし"にこだわります。彼も私も固めが好きなので表示のゆで時間より1分短くゆでます。

Q. 得意料理は？

A. 鶏のから揚げと煮物料理全般かなぁ。
鶏のから揚げは、鶏肉をつまようじでブスブス刺して味がよく染み込むようにします。基本、煮物料理のときは、圧力鍋じゃなくふつうの鍋で煮ます。そのほうが時間はかかるけど、火加減が調整しやすく、具がちょうどいいやわらかさになったところで火が止められるから。

Q. 苦手な料理は？

A. 野菜炒め。あと、パスタは今いろいろチャレンジ中なんですが、失敗も多いです。この間も、明太子スパゲティを作ったんですけど、塩を入れすぎて、チョーしょっぱかったぁ（苦笑）。

Q. 献立はどうやって決める？

A. あまり頻繁に買い物に行けないので、冷蔵庫の中身と相談します。「よし、今日はこれとこれで〜を作ろう」ってその場で決めちゃうことが多いです。

Q. アイスクリームは何味が好き？

A. クッキーアンドクリーム。スーパーにないときは、バニラアイスの中に、つぶしたオレオクッキーを入れて食べることもあります。

Q. 辻ちゃんが作る料理の中で、夫、杉浦太陽さんに好評なメニューは？

A. 筑前煮と牛すじ煮込み。彼は和食党で煮物が好きなんです。牛すじ煮込みは、彼にとって"おふくろの味"。東京育ちの私にはなじみがないので、大阪のお義母さんに作り方を教わりました。彼と一緒になってから私も牛すじが大好きになり、カレーなどにも入れます。



NON'S STYLE

きょうのごはん

豆腐れんこんハンバーグ

2009-02-07




夜ご飯の支度ゥゥゥ今日のメニューは………
冷蔵庫にあった木綿豆腐と
冷凍庫にあった少量のひき肉を
つかって一品作ります

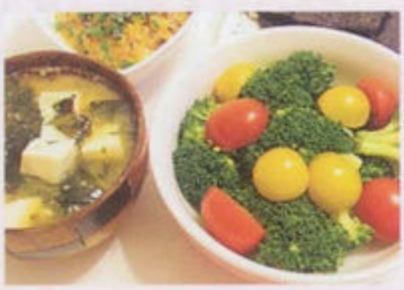
玉ねぎをみじん切りして炒めて
豆腐を水切りして
蓮根もみじん切りしてボールに入れて…
混ぜ×②

そしてひき肉を少し入れて
卵、牛乳、パン粉、塩、コショウ、
片栗粉を入れて混ぜ×②してっ




形を作って……焼くぅぅ

豆腐れんこんハンバーグのできあがり
90%が豆腐ヘルシーねっ

そして、
あとはのんの大好きな
高野豆腐の煮物と
ブロッコリーとトマトのサラダっ
と、味噌汁

そして、希空さんのご飯は…
…じゃぁぁぁん！！うどん
具は、
『玉葱、人参、ほうれん草、しらす』
です！！！！



今日も美味しくいただきましたッッ

マカロニグラタン

2009-02-26





今夜は希空とふたりご飯です
なので…キティちゃんのマカロニを使って
じゃあああああんマカロニグラタンを作りました

たまねぎ、にんじんのほかに白身魚も細かくして入れてみました
カルシウムとらないとネッ

希空たんグラタン大好きで、おかわりまでして沢山食べてくれました
沢山食べてくれると、ママはとっても嬉しい

お腹もいっぱいになった所で希空たんはお風呂入ってねんねします

具だくさんカレーうどん

2009-02-12





今日のお昼ご飯は………冷蔵庫のお掃除です…
材料はこの子達をつかいます
鶏肉ッッ　ニンジン　玉ねぎィィ　ソーセージィィ
ヤングコーン　ですッッ
まずは、鶏肉を炒めてぇ
ニンジンと玉ねぎを入れて
また×②炒めてぇぇぇ煮込む！
そして、ルーを入れて　具だくさんカレーです





隠し味に、この子もいれましたぁぁぁ
コーンをミキサーにかけたもの
これを加えるとカレーがとってもマイルドでおいしくなります
これは義母さんに教えてもらいました
義母さんは本当に料理が上手なんですッッ
そしてそして、カレーにはさっきの材料以外にも、
長ネギ　ほうれん草　コンソメ
など×②を入れてみましたッッ
おかげさまで野菜室はすっきり綺麗になりましたッッ

できあがりは
じゃあああん　カレーうどんになりましたッッ
野菜たっぷり
栄養満点　美味しくできましたッッ

春野菜の料理

2009-02-15




春野菜を使って夕飯を作っていますッッ
まずは新玉ネギこれをのんさんが……………
スライス切りぃぃぃ
ほかに、新じゃがさん新ごぼうさん
そして、春にはあんまり関係あるのか…ないのか…
巨大なイカさん30センチ以上あります！スーパーの特売品！
２ハイで300円だったのぉ

そして、春ご飯できあがりました！
新玉ねぎのスライスポン酢
新じゃがのそぼろ煮
新ごぼうサラダ　イカ焼き　希空たんのご飯







春　いいですね
玉ねぎはスッゴく甘かったし
ジャガ芋はホクホクで
とっても美味しかったです

杉浦家定番メニュー

2009-02-01

今夜は、最近よく作る
定番メニューばかりです。
絹豆腐を切って塩、コショウをふって
小麦粉をまぶして両面を焼くぅぅぅ
一皿目は豆腐ステーキ







二品目は鶏肉を炒めてぇぇぇ玉こんにゃく入れてぇぇぇ
だし汁　醤油　みりん
酒　砂糖　唐辛子
で味付けして甘辛く煮るだけぇぇぇ
かんたん！煮物のできあがりィィ

そして今夜もまたまた………週に何回食べてるかな？
最近ハマってます　納豆たくあん！
たくあんを細かく刻んで納豆と混ぜ×②するだけ
以上のおかずと、ご飯とみそ汁でしたッッ



おうちでたこ焼き

2009-02-23




プチタコ焼きパーティーをしましたぁぁぁ
タコ　キャベツ　ウインナー　うずらの卵　ネギ
チーズ　てんかす　イロイロ入れたよ

さぁ！！　鉄板にたねを流し込んで…
好きな具を入れて…
いい感じに片面に火がとおったら………
のんさん！！真剣に！！ ひっくり返しています
これ、楽しいですッッ

そして！！　じゃぁぁぁん！！！！！！！！
綺麗にできたぁぁよ
そして！！マヨネーズ&ソースを
かけてッッいただきまぁぁぁす





そして、えびせんにッッ…………
タコ焼きをはさんで！！つぶして！！食べる！！
この食べ方は、大阪に行った時に知りました

とっても楽しく美味しくいただきましたッッ

今日の５品

2009-03-29



ダンナさんがお酒を飲みながらおかずをつまむので、
うちの夕飯は品数が多いです
たいてい５品くらい。

きょうは肉じゃが揚げなすのお浸しれんこんの明太子炒め




そしてお次は！！菜の花のお浸し
お醤油ではなくて、ポン酢で食べます
おいしい春だね
そして最後は…お魚！
ホッケカルシウム！！カルシウム
いっぱい食べました

野菜のつくね

2009-03-06




今日は希空のパパが出張から帰ってくるので、
パパの大好きな物を
『野菜のつくね』を作ります
入れるのは、
長ネギ　しいたけ　にんじん　豚ひき肉
です！

まずは野菜をみじん切りにします！！
豚ひき肉と　卵白、塩、コショウ、酒をいれて………
ねばりが出るまで混ぜ混ぜします
そして形をととのえて串に付けて！！




真ん中に……
ハートのにんじんさんをうめこみました
後は焼くだけぇ
野菜つくねのできあがり
レンコンがあったら、
レンコンと鶏ひき肉を混ぜて作っても美味しいよ



今晩のメニューは、
ほかに、菜の花のおひたし
コールスローサラダ 納豆たくあん
そして、ダーリンの大好物！
いろいろ具沢山の煮物

久しぶりに家族三人そろってのご飯
やっぱり一番の幸せです

希空たんのご飯は
こんな感じでした
ハート型のつくねに
ハートのにんじんです



豆腐とエビのシュウマイ

2009-05-31




今日は『キズナ食堂』の視聴者の方が投稿してくれた
豆腐＆エビシュウマイを作ります‼
まずはエビを潰してたたいてこんな感じにします
そして！！この間に木綿豆腐を水切りしといて
さっき細かくしたエビと水切りした豆腐を混ぜます
この時に！！
塩、コショウ、醤油、胡麻油、片栗粉を入れて混ぜます





そして‼シュウマイの皮を細かく切って‼
こんな感じにねっ
そしたら、さっき作った種を一口大に丸くして
細かく切った皮にまぶして蒸しますッッ‼
うちは下にキャベツをしいて蒸すよッッ
あとでキャベツも食べれるしねッ



そして、出来上がりは
じゃぁぁぁぁぁん
簡単だし美味しいし、
めちゃくちゃヘルシーだからオススメだよ
投稿してくださった方、ありがとうございました

ロールキャベツ

2009-02-27




今日の夕飯はロールキャベツ
あとは、レンコンのキンピラ
そして、明太子ポテトサラダを作ったんですが、
何だかチーズをのっけて焼いてみたくなり…
グラタン風になりました



希空たんのは、明太子は入れずに
普通のポテトサラダにして焼いたよ
希空たん、ロールキャベツを
気に入ってくれたみたいで、
モグモグ食べてくれました

クリームシチューのアレンジメニュー

2009-03-07



●17:35
今日の昼食に作った具だくさんクリームシチューが
まだ残っているのでそれを何かアレンジして、
違ったメニューで夜ご飯にできませんか
みなさん、コメントを募集しています是非教えて下さい
出来れば希空も食べれるレシピでお願いします



●19:31
早速、みなさんから教えてもらった
レシピの中で一番多かった物を作ってみましたっ

じゃああああああん
チーズたっぷりシチュードリア
シチューかけオムライス

オムライスの中は
ケチャップライスにしてみました
これを希空たんと二人で食べます

料理ってひとてま加えるだけで、
全然違ったものになって楽しいですよね
これからも沢山勉強していきたいと思います





かぼちゃスープ

2009-03-17



今日は天気が良くて気持ちいいですね
上着がいらないくらい暖かくなるみたいですよ
そんな今日の朝ご飯はこのカボチャで簡単スープを作ります
カボチャを細かく切ってお鍋に入れて
柔らかくなるまでグツグツ煮て柔らかくなったら潰して
ちなみにうちはこしません
あえてカボチャのコロコロを残します



そして、牛乳入れて、ルー入れて、
コーン入れて…コトコト…して完成

希空たんもっ今朝はご機嫌よく食べてくれています



ひなまつりメニュー

2009-03-03




今日は楽しい雛祭りぃぃぃ
ランチメニューは………
サンドイッチの雛祭りぃぃぃ
可愛く飾ってみましたっっっ

希空さんには一瞬で
ぐちゃぐちゃにされちゃいましたが…

夜は実家で、お姉ちゃんや甥っ子も一緒に雛祭りぃぃ
賑やかです
希空＆甥っ子のご飯はこちらっっっ
体はいなり寿司
顔はうずら卵
ちゃんとおだいり様とお雛様に見えますか



アンパンマンごはん

2009-07-04



最近はのあたん、
ご飯をアンパンマンにすると沢山食べてくれます

朝ご飯はコチラッッ
アンパンマンご飯にしてみました

眉毛はのり
目は岩のり
ほっぺたはウインナー
口をハムでやりたかったんだけど、
冷蔵庫になかったんだぁぁぁぁ

でものあたんは…
『まんま！！アンパンマン！！』
って言いながら喜んで沢山食べてくれました

パパのお土産　タコの唐揚げ

2009-04-19




希空パパが一週間地方で
お仕事をしていて、今日帰ってきました
お土産は、この子！！！！！！！！
大きなタコぉ　まだ吸盤がくっつきます　新鮮なんだね

そして、大きなタイぃ　舌平目もお土産です
さぁ！調理するぞぉ




お魚づくしの今日の晩ご飯！おかげでのんさんの手は魚くさいッ
希空にも「くちゃい」って言われちゃいました

タコはやっぱり生で食べるのは少し怖かったので…………
タコのから揚げにしました

本当にこのタコは大きくて歯ごたえがありました
あとは、舌平目のムニエル
自家製タルタルソースがかかってるよん
そして、大根とタイのカブト煮
タイめし、タイのお吸い物ッッでしたッッ

パパはどれも全部美味しいと言ってくれました

夫婦でカレー作り

2009-05-19



久しぶりに夫婦２人でお昼ご飯作りぃぃぃ
一枚のまな板の上で２人で野菜をきります
玉ねぎ、ニンジン、ジャガイモ、鶏肉を２人で分担して切って
さぁ！！その野菜やお肉達を炒めて…………煮込むよぉ

じゃぁぁぁぁぁん！！カレーができたよん
今日はナンと一緒にいただきます



夫婦で料理をするって、なんかいいね
最近パパは料理に目覚めたみたいなのッッ
だからこういう時間をもっと沢山作って
夫婦の時間を大切にしたいと思います
パパ　美味しくできたね　また一緒に作ろうね!!

湯豆腐

2009-04-17



今日はのんの大好きな野菜たっぷり湯豆腐
ということで、『湯豆腐ダイエット』のお話をしますねッッ
のんは10代の一時期、身長151センチ、
体重60キロ以上ありました↓↓↓

でも、湯豆腐にハマりずっと食べていたら一年半の間に！！
約15キロ体重がおちました↓↓
最初は、ただ好きで食べていたんです！！
そしたら、だんだん体重が減ってきて
それが嬉しくて本格的に湯豆腐ダイエットを始めました
味があきたら、ポン酢、ごまだれとか味を変えます！！
のんはチャンジャとポン酢で食べるのが好き！
もみじおろしもサイコーです

バランスも大事なので
湯豆腐といっしょに豚肉をしゃぶしゃぶしたり、
レタスなどの野菜をしゃぶしゃぶしたり…
ちょこっと工夫しながら楽しく豆腐ダイエットをしました
豆腐って結構、腹持ちもいいので、間食も減りますよ！

お蕎麦

2009-05-23



最近、少し暑くなってきたので、
今日の夜はさっぱりとお蕎麦だよッッ

沢山のトッピング
じゃあああああん
山芋　大根おろし　ネギ
なめこ　ほうれん草　山菜　の6種類

実は最近、四キロ太ったので
しばらくお蕎麦で
ダイエットをしようと思っています↓
でも、お蕎麦って痩せるのかなぁぁ







杉浦家の愛情レシピ

杉浦家の食卓に頻繁に並ぶメニュー５品のレシピをご紹介。
おふくろの味プラス辻ちゃんならではのアレンジが効いています。



野菜がトロトロに溶けるぐらい煮込むのが杉浦家流

杉浦家オリジナルカレー

材料と作り方（４人分）

①玉ねぎ（１個）、にんじん（１本）、ピーマン（３個）はみじん切りにする。ほうれん草（½束）はゆでて５㎝長さに切る。
②鍋にサラダ油（適量）を熱し、合びき肉（200 g）、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒める。
③野菜に火が通ったらひたひたの水（適量）を加え、10 分煮込む。
④いったん火を止めてカレールウ（適量）を加え、とろみがついたらミキサーにかけたコーン（100 g）とほうれん草を加え、ひと煮する。
⑤器にご飯（適量）を盛り、④をかける。電子レンジで火を通し、星形に抜いたにんじん（適量）を飾る。

油を少なく、酒で蒸し焼きヘルシーメニュー

れんこん入りつくね

材料と作り方（４人分）

①れんこん（100 g）はみじん切りにする。
②ボウルに①、鶏ひき肉（300 g）、卵（１個）、塩（小さじ½）を加えて粘りが出るまで混ぜ、８等分して串に刺す。
③フライパンにサラダ油（適量）を熱し、②の両面を焼きつけて酒（大さじ１）をふりかけ、ふたをして２～３分蒸し焼きにする。
④しょうゆ（大さじ４）、砂糖・みりん（各大さじ２）を合わせて③に加え、照りよく煮からめる。
⑤器に盛り、卵黄（２個分）を添える。



冷蔵庫に余っている
野菜を入れて具だくさん

筑前煮

材料と作り方（4人分）

①しいたけ（4枚）は半分に切り、にんじん（1本）はハート形に抜く。高野豆腐（2枚）、れんこん（100g）、ごぼう（1本）、大根（100g）、ゆでたけのこ（1本）など野菜をひと口大に切る。

②こんにゃく（1枚）は箸で穴をあけ、ひと口大に切る。

③鍋にサラダ油（適量）をひいて、ひと口大に切った鶏もも肉（200g）を入れ、焦げ目がついたら野菜とこんにゃくを加えて全体に油がまわるまで炒める。

④酒（小さじ1）、みりん（小さじ2）、しょうゆ（大さじ3）、だし汁（200cc）、砂糖（適量）を③に入れて煮る。

⑤高野豆腐を加えて全体に味が染み込むまで煮る。最後に絹さや（適量）を入れ、少し煮る。





水きりしなくてもOK
焼く直前に小麦粉をつけてね

豆腐ステーキ

材料と作り方（4人分）

①木綿豆腐（1丁、300 g）は縦半分に切り、2㎝厚さに切り分ける。塩・こしょう（各適量）で調味し、小麦粉（適量）をまぶす。

②フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、①の両面をこんがりと焼く。

③器に盛り、削り節・万能ねぎの小口切り（各適量）をのせてしょうゆ（適量）をかける。



にんじんを炒めて
加えてもおいしいよ

しらたき明太子炒め

材料と作り方（4人分）

①鍋を火にかけて、アクをぬいて食べやすく切ったしらたき（1袋分）を入れ、チリチリと音がするまでからいりする。

②①にほぐした明太子（1腹分）を加えて炒める。塩けがたりなければ塩（適量）で調味する。

キャラ弁にチャレンジしました！

キャラ弁の達人・akinoichigo さんに教えてもらいながら、
自分の似顔絵弁当作りに初挑戦！
「おだんご頭」「リボン」などなど、再現するのが
難しそうな辻ちゃんのトレードマーク、上手に作れたのかな！?





Start!



材料の買い出しからスタート！　ハム、めんつゆ、にんじん、チーズ、卵…いろいろ買ってきました。どうなるか、楽しみ！

2



卵とにんじんは、彩りをよくする定番食材ですよね。お弁当を華やかに見せたいときに、使っています！

3



のりを切り抜いて“目”を作ってます☆　自分の目に似てきたかも！　眉用のはさみを使うと切りやす〜い。

4



おだんご頭を作ってるところです。のりの形に合わせてつまようじでなぞるだけで、簡単にチーズが切れちゃうなんて知らなかった！　勉強になります。

5



上手に焼けました。卵焼きは少しかために焼くとくずれにくいんだって！　切り口をキレイに切るには、冷めてから切るのがポイント。

finish♥



point　リボンの作り方



ハムを用意します。



ハムの丸い部分を切り落として四角くします。



ハムの中心を束ねます。このときに折り線を2、3本にしたほうが可愛いよ。



最初に切り落とした部分を直線に切り直して、ハムの中心に巻きつけます。



開かないように、つまようじ又はパスタで刺してとめてでき上がりです。

私にとってお弁当は
愛のコミュニケーション

お弁当は彼のためにちょくちょく作るんです！　彼が仕事で早朝出かけるときは、夜中にお弁当を作って、「これ食べてね♡」って手書きのメッセージを添えておきます。そうすると、「ありがとね。行ってきます！」と彼も手書きの返事を残してくれて。で、帰ってきたら、「おいしかった」と必ず言ってくれるんです。こういうやりとりができるので、お弁当作りって楽しい！

普段は、卵焼き、ウインナ、煮物…家にある食材で作る素朴なお弁当です。スパムおにぎりにお新香だけの、手ぬき弁当のときもありますよ（笑）。ちなみにお弁当メニューで自信があるのは、鶏のから揚げ！　お花見のときに彼の友達20人分のお弁当を作ったことがあるんですけど、そのとき、みんなが「から揚げ、おいしい！」って、あっというまに平らげてくれて。私は自分で食べるよりも、みんなが喜んで食べてくれるのがうれしいんです。





私は料理の“見た目”にこだわりたいので、キャラ弁はすっごく興味あります！　自分でも作ったことありますよ、ウルトラマン弁当とか。ご飯を一面に敷いて、そぼろで顔を描いて、卵や桜でんぶで目や口などのパーツを作ったりして。いつもは平面のキャラ弁が多いけど、ａｋｉｎｏｉｃｈｉｇｏ先生に教わったのは、立体的な本格派のキャラ弁！

キャラは…私です（笑）！　似顔絵弁当に挑戦しました。トレードマークのリボンやおだんごヘアをどうやって作るの？ってちょっぴり不安だったけど…。先生のアイデアとわかりやすいレクチャーで、意外なほど簡単に作れちゃいました。

いろんなワザを勉強して次は娘の似顔絵弁当を！

ほかにも「なるほど〜」というワザがいろいろ。顔の肌色は、めんつゆで色づけ。しょうゆより甘いから、子どもも喜ぶんですって。あと、スライスチーズってつまようじで簡単に切れるんですね。私はいつも包丁の角で切ってて、うまくできなくて…。頬のにんじんや、口のハムを固定するのには、乾燥スパゲティを小さく切って使っています。

可愛くって、自分でも感動です！　もともと刺しゅうが趣味で、細かく切ったり、くっつけたりする作業が好きだから、すっごく楽しかった！　ちなみに“目”は、私がフリーハンドでのりを切って作ったんですよ。先生に「辻ちゃんは、絵ごころがある！」ってホメられちゃいました。

彼や娘の似顔絵弁当も作ってあげたいな〜。どんな反応をするか、楽しみです！娘は丸顔だから、ご飯を丸くにぎって、頭の左右にハムでリボンを作って…って、まだ１歳半なのに気が早すぎですかね(笑)。いつか３人でピクニックに行くときに、作ってみたいな！



辻ちゃんの似顔絵弁当

※材料と作り方は顔部分のみ、掲載しています。

❶ご飯（130 g）にめんつゆ（ストレート大さじ１）を混ぜる。ラップにとって丸くにぎる。
❷①のおにぎりの半分ほどの大きさにのり（全型・適量）をカットし、前髪の切りこみを入れる。①に巻き、再びラップでにぎる。のりをカットし、目・眉・まつげを作る。
❸のり（全型・適量）を半分に折り、一度にカットしておだんごヘアを２枚作る。１枚はチーズ（適量）の上に置き、つまようじでチーズをカットする。裏面に、カットしたもう１枚ののりを貼る。これを２組作り、おにぎりの頭部に飾る。
❹スライスハム（１枚）は５cm角に切り、じゃばら状に折る。中心を１×５cmにカットしたハムで巻いてつまようじでとめ、おにぎりの頭部中心に固定する。
❺ハムを半円にカットして口を、輪切りにしてゆでたにんじん（適量）を抜き型またはストローで抜いて頬を作り、それぞれ乾燥スパゲティ（適量）をさして固定する。

お弁当

ピクニック

2009-03-16



家族で代々木公園に行って来ました
超いい天気
到着してすぐにお昼ご飯
お弁当はこんな感じだったよん
昨晩のおかずの残り物や家にあった物で作った簡単なお弁当ですが…
外で食べるお弁当は本当に美味しい‼
家で食べたり、
お店で食べるのとはまた全然違うよね

ちなみにこの卵焼きは希空パパが焼いてくれました
きれいでしょパパの一番の得意料理！
久しぶりに食べたケド、美味しかったよ
パパの卵焼きはのんより上手だと思います
パパありがとう



久しぶりに家族水入らずでの一日
のほほんとした、幸せな休日になりました

お花見

2009-03-30



今日はみんなでお花見でーす
めちゃくちゃお花見日和
天気がよくて気持ちいぃ

のんママは朝から頑張りました
今日のお弁当ぉ
じゃぁぁぁぁん
鶏の唐揚げにナゲット、肉団子とうずらの卵…
そして、焼きそば
いろいろ作りました



桜も空も本当にきれい
お花見ってやっぱりイイネ
嫌な事を全部忘れさせてくれて
優しい気持ちになれます

パパとノアのお弁当

2009-05-03



のんはこれからお仕事で出かけるので
パパとノアのためにお弁当を作りました

パパ用の大きなお稲荷さんと‼ノア用の小さなおにぎり
そして‼おかずはこんな感じ

パパとノア
仲良く食べてもらいたいと思いながら作りました
沢山食べてくれるといいなぁ
さぁ！！ママは今から行ってきますっ

ノアと公園デート

2009-05-10

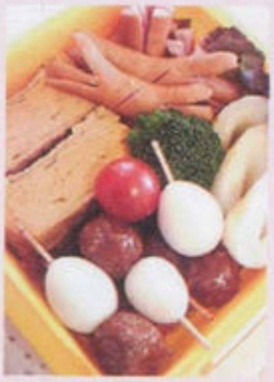


ノアたんと２人でお散歩しながら公園に行ってきました
シートを持って　お弁当を持って

お家にあった物で簡単に作っちゃいましたが…
のあたん　すごい沢山食べてくれましたッッ
そして！！２人でお弁当完食
ご馳走様でした
そして！！食べた後は！！公園中を走り回って遊びまぁぁぁぁぁす

ママは行ってくるね

2009-06-15



おはようございます
今日は早朝からお仕事です
ノアたんとパパは２人でお留守番　なので
２人の朝ご飯をお弁当にして置いておくことにしましたッッ
まずはおかず　そして！！　お稲荷さん
キッチンに手紙と一緒に置いて…

まだパパとノアは寝ています
この間にママはお仕事へ……………
行ってきまぁす
今日も１日頑張っていきましょう



「火を使わない おつまみ作りに チャレンジしたよ！」

"火を使わないおつまみ作り" に挑戦！
先生に習いながら
「あっというまに作れてすご～い！」と、
辻ちゃんも感激した
おつまみ2品をご覧あれ！



晩酌好きな彼のために、夕飯のおかずは5、6品！

私はお酒を飲まないんですけど、彼はけっこう晩酌をしますね。お米は食べないで、代わりにビールやチューハイを飲みながら、おかずをちょこちょこつまむのが、彼の食事スタイル。だから、うちの夕食のおかずは品数が多いんですよ。多いときは5、6品は作るかな。味つけも、お酒に合うように、ちょっと濃くしていますね。

でも、それだと1歳7か月の娘には味が濃すぎるので、たとえば煮物だったら、しょうゆやみりんで味を濃くする前に、薄味の段階で娘の分は別の鍋に移しておきます。で、食べやすいように具をやわらかくゆでて。そんなふうに大人用と娘用のおかずはちょっと変えていますね。

最近作ったおつまみで彼に好評だったのが、揚げなすのおひたし！　これは母から教わったおつまみで、素揚げしたなすをだし汁に浸すだけの簡単料理です。私は夏の食材ではなすがいちばん好きなんですが、彼は苦手みたいで…。でも、これは「メッサおいしい！」って、なす3本分を平らげてくれます（笑）。





簡単でヘルシーだよ〜♥



教えてくれたのは…
吉田瑞子先生
料理研究家。雑誌、テレビＣＦの料理制作、食品メーカーのレシピ開発などを手がける。"誰にでも簡単に作れる家庭料理"が主婦の支持を集めている。

今回作った２品は彼も娘も喜びそう？

ササッと簡単にできる「火を使わないおつまみ」に挑戦しました！

私が作る火を使わない料理と言えば、ぎょうざの皮に具を乗せてオーブンで焼く、ミニピザ！　あとはシュウマイなどの蒸しものを電子レンジで作るぐらいで…。あんまりレパートリーがないんです。なので、今回はとっても勉強になりました。

まず豆腐のカナッペ。豆腐は家族全員大好きで、豆腐のステーキとか私もよく作るけど…。火を使わなくても、こんなに可愛くておいしいおつまみができちゃうなんて感激！　型抜きしたチーズやハム、うずら卵とか、上にいろんなものをのせて飾り方を工夫できるから、作るのも楽しい！　豆腐に塗るツナケチャップや、のりの佃煮って子どもの好物ですよね。娘もパクパク食べそうです！

２品目のコロコロカルパッチョには驚きました！　だって、お刺身って和食の代表なのに、コロコロに小さく切って野菜といっしょに飾りつけると、おしゃれなイタリアンに変身しちゃうんですもん。彼は刺身がすごく好きなので、これ作ったらきっと喜ぶだろうな！

台所で火を使って料理してると、特に夏はすごく暑くて１食作るだけでも大変。だから、火を使わない料理ってホント助かります！　しかも短時間でできて、フライパンを使わないから洗いものも少なくてすみますね。私も最近、仕事とか娘の世話で、ゆっくり食事を作れないときがあるんです。そんなときにもぴったりかも。帰ったらさっそく作ってみようかなっ！



豆腐カナッペ調理 START!

基本的に子どもでも食べられる味つけ。
さらに大人向けの味つけポイントも教えてもらいました！



カナッペってよくクラッカーを使うけど、豆腐だとヘルシー！ キッチンペーパーにのせて作業すれば、水切りの手間が省けますね。

2

ウサギさんの抜き型使おっと♥



抜き型はうちでもよく使ってます。ハート、星、花、いろんな形があるけど、このウサギさん、すごい可愛い♡ 使ってみよ！

3



スライスチーズとハムを抜き型で抜いてます。こういう作業、大好き！ うずら卵やピーマンは輪切りにしてキレイに飾ります。

4



豆腐にツナペーストを塗って、ピーマンをのせ、その上に星形のハムを…。いちばん可愛く見える組み合わせはどれかなぁ？

5

つまみ食いもだ〜い好き！



のりの佃煮を塗ると、ちょっと甘味があるから食べやすい。からしや粗びきこしょうをかけるとピリッとした大人の味に変身！

finish♥



豆腐カナッペ

材料と作り方（2人分）

①木綿豆腐（1丁）は縦半分にして1cm厚さに切り、キッチンペーパーの上に並べる。
②ツナ（1/2缶）はほぐし、ケチャップ（大さじ2）、塩・こしょう（各少々）と混ぜ、ペースト状にする。
③ハム・スライスチーズ（各3枚）は抜き型で抜く。きゅうり（1/2本）は小口切り、種を取ったピーマン・赤ピーマン（各少量）、うずら卵水煮（2〜3個）、ゆでたにんじん（1/2本）は輪切りにする。みつば（少量）は葉先をちぎる。
④①に②のツナペースト、のりの佃煮（大さじ1〜2）の2種を適量ずつ塗る。
⑤④の上に、③を彩りよくのせて飾りつける。
※大人用には、からし・粗びきこしょう（各少量）などをのせ、味つけを刺激的にしてもよい。



コロコロカルパッチョ調理START!

次は市販の刺身を使ってカルパッチョに挑戦！　うちでは刺身を買うとしょうゆをつけて食べるだけだけど…。どんな料理ができるのかな？



まずは刺身をコロコロに切ります！

先生に“包丁の使い方が慣れてて上手！”とホメられた♡　食材を切るのが好きで、家でもスライサーやピーラーは使いませんよ



2

きれいに盛りつけ中☆



せん切りにしたきゅうりとザク切りにした水菜を盛りつけ！　このあとコロコロに切った刺身とトマト、かまぼこを上にのせます。

かまぼこでリボンを作ったよん

3



かまぼこのピンクの部分を包丁でそぎ取って、リボン形に切って…。余った部分を長方形にカットし、リボンの中心に巻いて、でき上がり♡

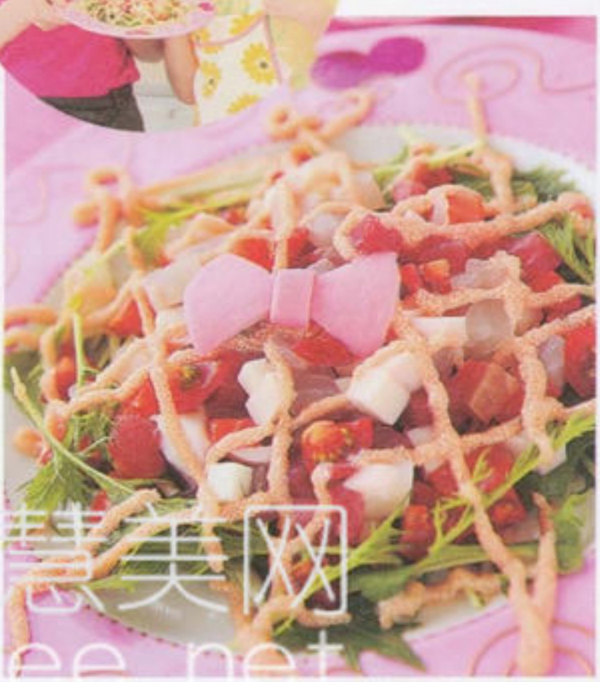
4



仕上げにたらこマヨネーズでデコレーション。先生の教えどおり、格子状になるように絞りました。大人用にはわさびや青じそをプラスするといいみたい。

finish❤





コロコロカルパッチョ

材料と作り方（２人分）

①きゅうり（1/2 本）はせん切り、水菜（１束）は５～6cm 長さのザク切りにする。

②しょうゆ（小さじ１）、レモン汁（大さじ 1/2）、砂糖（少々）を合わせる。

③刺身盛り合わせ（１パック、まぐろ・たい・サーモン・タコ等）はそれぞれ 1cm 角に切る。ピンクかまぼこ（1/2 本）は外側のピンクの部分をそぎ取り、リボン形に切る。残りの白い部分は 1cm 角にする。プチトマト（３～４個）は８等分に切る。

④ビニール袋に薄皮を除きほぐしたたらこ（1/2 腹）、マヨネーズ（大さじ２～３）を入れ、袋をもんで混ぜ合わせる。袋の先端を切り、絞れるようにする。

⑤皿に①を盛りつけ、②をかける。その上に③をちらし、④を絞る。

Non's style 2

料理は楽しく！　がモットーの辻ちゃんが愛用している、可愛いグッズをご紹介。

キティグッズ







大好きなキティちゃんのグッズは、見るとつい買っちゃう。鍋、鍋つかみ、計量カップ…あと、台所用スポンジやキッチンタイマーもキティちゃんです。

豚の落としぶた

友だちからもらった、お気に入りの落としぶた。豚の鼻の穴から蒸気が出て、見た目も楽しい！



調味料ケース



取っ手がついて中が見える透明のものを使っています。間違えないように、塩、砂糖、小麦粉、とラベリング。でも、たま〜にやっちゃうんですよ。卵焼きを食べたら、異常にしょっぱい！「あ、砂糖を入れたつもりが…塩を入れてた」ってことが。

まな板

両端を折り曲げられるまな板は、みじん切りした野菜を鍋に入れるときに便利！色もピンクできれいでしょ♡



かわいくて一目ぼれして買っちゃった、アルファベットの抜き型。にんじんを抜いて、『NOA』の文字を飾ってみました。ちなみに、この料理はチーズリゾットです。





抜き型＆パンチ





ウサギとねことぞうの型抜き。そして、目や口など顔のパーツの型がポンって押すだけで簡単にできるパンチ。炊きこみご飯があまっていたので、これらを使って希空におにぎりを作りました。



chapter2

Family

家族

いちばん大切なもの——家族
辻ちゃんの“ママ”と“妻”の顔

夫・杉浦太陽さんのやさしさと、愛娘・希空ちゃんの天使のような
笑顔に包まれて過ごす家族の時間は、最高の癒しであり喜び。
「親バカです」と言いつつ、ブログでも愛娘・希空ちゃんの
可愛らしいしぐさや言動を紹介しています。
見ているこちらも幸せになれる家族の風景をご覧あれ！





いま子育てが とっても楽しいです！

22歳の若いママは、子どもと同じ目線で遊び、笑い、楽しみながら奮闘中。“育児”についてとことん語ります。

22時間も続いた陣痛 ホントに大変でした

娘の希空(のあ)を産んだのは、'07年の11月26日でした。陣痛がホントに痛くて。おなかがちぎれるような痛みが22時間も続いたんですよ。だから生まれた瞬間は、感動よりも「終わった～」って気持ちのほうが強かったですね。立ち会った彼は感動して大泣きしていました。「よくやった、頑張ったな」と言ってくれて。初めて抱っこしたときは、想像以上にちっちゃくて、いとおしくて…。“やっぱりうちの子がいちばん可愛い！”って思っちゃいました（笑）。お母さんは誰だってそう思いますよね。

娘には、“とにかく健康で元気な子に育ってほしい”。それが、彼と私の願いです。そう強く感じたのは、生まれてすぐ、高熱を出して入院してしまったとき。ちっちゃな体で苦しそうにしてる娘の姿を見たら、もう涙が止まらなくて。“代われるものなら代わってあげたい”って心から思いました。



私たち夫婦の願いどおり、今は元気に走りまわってます！　もう元気すぎるくらい。いっしょに遊んでいると、私が疲れちゃいます（笑）。

娘が初めて歩いたときはすごく印象に残っています。1歳になったころ、私がキッチンで食事のしたくをしていて、パッと後ろを見たら、娘がこっちにこようと1歩、2歩って足を踏み出したんです。それまでつかまり立ちしかできなかったから、一瞬目を疑ったけど、うれしくてギュッて抱きしめました。

歩くようになって、最近はよく近所の公園で遊びます。社交的なのか、ほかの子がいると、スタスタと近づいて、「たぁたぁ」と話しかけていっしょに遊んでます。性格はとにかく負けず嫌い。4歳のいとことウルトラマンごっこして、投げられても立ち向かっていきますもん（笑）。



取材当時1歳5か月の希空ちゃんは、身長90センチ、体重10キロ。「彼に似て、すごく背が高いんですよ。よく食べて、どんどん成長しています」



子どもの成長ってすごい！
驚きと発見の連続です

いま、子育てがいちばん楽しい時期かも。娘はもう1歳5か月になり、どんどん新しい言葉を覚えていきます。「ママ、しゅき（好き）」「できたぁ」「いただきます」とかも言えるようになって。それに、私がしゃべったことに対して反応するようになったから、おもしろくて。「まんま食べるよ、椅子持ってきて」って娘に言うと、ちゃんと自分の椅子を運んでくるんです！

子どもって表情が豊かでおもしろいですよね。いまはなんでも大人のマネをしたがる時期。キッチンの引き出しからフライパンとお玉を出してきて、料理するマネしたり。あと、メイクのしかたとかペットボトルのふたをキュッと閉めることとか、そんな細かいところまで大人を観察してマネしようとするから、娘の見

本になってちゃんとしなきゃ！　って思います。

左手で抱っこ、右手で料理 ママは大忙しです！

でも、実は今がいちばん難しい時期でもあるんですよ。とにかく夜泣きがひどくて。20分ごとに起こされることもあります。そのたびに抱っこしてあやしたり、ミルクを飲ませたり…。きっと自分の意志がめばえてきたのと、何か伝えたいけどまだそんなに言葉をしゃべれないから伝えられない、だからイライラするんでしょうね。

昼間に突然わーって泣きだすこともあります。料理中で手が離せないときは、右手で料理しながら、左手で娘を抱っこしてあやすことも…。お母さんって大変です（笑）。子育てで悩んだときは、ママ友に電話します。「うちも、そんな感じだよ」って同意してもらうだけで気がラクになります。育児で大変なのは私だけじゃないんだって、励みにもなるんです。

娘の将来ですか？　私は12歳のときからこの仕事をしていて、ちゃんとした学校生活を送ることができなかったから…。娘には高校を卒業するまでに、いっぱい遊んで、いっぱい勉強して、いっぱい恋愛してほしいですね。

高校を卒業したあとは、芸能界に入るのもいいし、ほかの道に進んでもいい。それは私じゃなく、娘自身が決めることですから。私はただ、「ありがとう」がちゃんと言えるやさしい女の子に育ってくれたら、と思っています。今はまだ「ありがとう」は言えないけど、何かをいただいたりしたときに、私が「『ありがとう』は？」と言うと、ペコッと頭を下げられるようになりました。このまま、感謝の気持ちを忘れない、やさしい子に育ってくれたら…と心から願っています。



「アカチャンホンポさんで買いました。これは軽くて持ち運びがラクだし、小回りがきくので、公園に行くときにぴったりです！」

辻ちゃんちの育児グッズ＆おもちゃ



娘のごはんは、このワンプレートにのせてます。とにかくよく食べるんです。いつもきれいに完食して、私の分まで欲しがることもあるんですよ（笑）。



娘は絵本が好きで、たくさん持っています。これは、写真を撮ろうとしたら上に乗っちゃった、の図（笑）。



女の子なのに電車が大好きな娘は、プラレールを出すと1時間以上あきずに遊んでいます。これ、駅やバス停もあって、大人も楽しめます。



ボタンを押すといろんなメロディーが流れる絵本。歌に合わせて娘が踊ることもあります。



自動演奏したり、拍手が流れたり、いろんな音が出るおもちゃです。娘もお気に入りで、ひとりでよく遊んでます。



私も娘も大好きなキティちゃんのキーボード。サンバとかロックとか曲調を変えられます。いつか上手にひけるようになるといいな！

きょうの希空たん

初めてのヨチヨチあんよ

2009-02-13



いつも、お散歩に行く時はベビーカーで行くんですが…
今日は初めて歩いて近くのお店まで買い物に行ってきました
家を出るまでは、ママの方がドキドキしてたケド
外に出たらちゃんと
手を握って歩いてくれたょ
何回か転んじゃったケド、
希空は笑顔であんよしてくれました



途中で大きなワンワンが居て…↓↓
ストップしちゃったケドネッ
希空より大きなわんちゃんだもんね
でもいい子にあんよしてくれた希空を見て、感動しちゃいました
一日一日成長しているんですね

希空たん in 公園

2009-02-17





希空たんと近所の公園に遊びに行ってきたよ
小さな滑り台　滑れるかな!?
しゅ～～ッッ
上手に滑れたョ
そして次はッッ↑↑



ブランコにレッツゴー!!!自慢げに乗ってました
希空と一緒になって遊んでたら体がポカポカしてきたョ
子供のパワーは凄いです

ただいまっ!ママだよ

2009-02-26



仕事が終わって…ただいまっ!
これからはママと希空の時間
ここ二日間はお仕事でバタバタしていたので
かまってあげられなくて…
ごめんね…
今日は思いっきり希空たんと遊びますッ

夢の中……

2009-03-23



お部屋で元気に遊んでいた希空たん↑↑

散々遊んで疲れきったみたいで……↓↓コテッと！！
ソファーで寝ちゃっていました
可愛いっ
子供って不思議だよね
あっ！！
こんな所で寝たら風邪ひいちゃう！！
寝室に移動です！！



正座してお茶を飲む

2009-04-12

最近、ストローを卒業して、
コップでジュースを飲めるようになった希空たん

次はトイレを覚えさせようと、オマルを買ったら
オマルが入っていた箱を机にして
正座でお茶を飲みはじめました
一歳で正座でお茶って……
しぶすぎる……
しかもめちゃくちゃ姿勢がいい



やっちまったなぁ

2009-04-16



なんか静かだな……っと希空たんの様子を見てみると……
うわぁぁぁ！！バナナが……エライこっちゃぁぁ↓↓↓
10本あったバナナの皮を全部むいていました
小さな怪獣さん
子供っていたずらしている時が
一番おとなしいですよね

気をとり直して、
ママはバナナをラップに包んで冷凍庫へ
次の日の朝、バナナジュースをつくりました



パンダさんと一緒

2009-05-27



希空は本当の動物も
ぬいぐるみの動物も大好きなんだぁ
今日も朝からぬいぐるみのパンダさんと一緒に
テレビを見ていました

すると、希空たんは
パンダさんにおやつをあげていました
優しいねぇ
こういうところが女の子だなって思います

祝！　一歳半！！

2009-05-26





娘の希空が
一歳六ヶ月を迎えましたぁ
ママと手ぇ比べ
足比べ
本当に大きくなったなぁ

一年半前は大変だったなぁ
陣痛！　痛かったぁぁぁ
でも、だからこそ
めちゃくちゃ可愛いって思うんだろうなっ
陣痛は可愛い赤ちゃんに出会うための痛み



一年半前に2730グラムで生まれた我が子は今12キロ！！
スクスク育っています
今は沢山イタズラをしたり、急に熱を出したりとか
前とは違った大変さがあるケド！！
それも一つの大事な成長
希空たん、いつも幸せをありがとう

お散歩

2009-06-06



晴れたからちょっとお散歩してきました
希空たんも自分のジュースやお菓子を入れたカバンを持って
いいこに手つないでくれて
いいこにあんよしてくれていたんだけど…
少し歩くと手をはなして一人で歩きはじめちゃった
黄色い所を歩きたいみたい

そういえばのんも子供の頃、
横断歩道の白い線だけ踏んで歩いてたなぁ

絵本大好きッ

2009-06-12



この頃、希空たんは
沢山絵本を読みます
一番のお気に入りは、
『ノンタン』シリーズ

私も小さい頃、ノンタンが大好きで
よく見ていましたッッ
自分が好きだった絵本を
自分の娘が見てるっていうのはすごい事ですよね
嬉しいです



サングラス

2009-06-16



今日はとってもよいお天気で、日差しが強いッ

だからか!? イェ～イ
希空たんは自らママのサングラスをかけて
キャッキャッ言っています
可愛いなぁ～
朝から希空たんに癒されました

七夕祭り

2009-07-04



近所の七夕祭りに、
ママ友達と一緒に行って来ました
久しぶりに会った希空とお友達も仲良く握手！
お友達は浴衣、希空は甚平を着て
２人とも可愛い





金魚に興味津々の２人
なので、ママが金魚すくいに挑戦したら
21 匹ゲット！！　ママスゲェ
希空たん達からも拍手をいただきました

次は、希空が伸びる笛に挑戦
めちゃくちゃ上手なんだぁぁ
嬉しそうにプープー吹いてました
お祭って本当に楽しいねッ

希空の挑戦

2009-05-27



希空たんが一生懸命に
１人でズボンをはこうと頑張っています
頑張れっ！！
片方に両足を入れちゃったり、
裏返してはいちゃってたりしてますが…



めちゃくちゃ必死でズボンと格闘しています
手伝おうとすると怒るから見守るママ…



そして…希空たんとズボンが格闘すること……20 分！！
見て見て
ちょっとシャツが出てるけど、
上手に１人ではけたんです
ママ…感動……
涙でちゃいました
本当に子供の成長は早いですね…
子供は親が思ってる以上に
しっかりしてるんだねっ

初プール

2009-07-19



今年初のプール！！
うきわも膨らまして準備万端
それでは、プールへレッツゴー

あんまりお風呂が好きではない希空たん
プールは大丈夫かなぁと
心配していたんですが……
水に入ったら、すっごい嬉しそう
テンションが上がった希空たんに
水をバシャバシャかけられ
ママはビッチョリ…





うきわに乗ってプカプカ浮いたり……
うきわに上手に乗ってるのッッ
波のプールや流れるプールにも行ったよ
すっかりプールが気に入って全くプールから出ようとせず
『まだ、まだ!!』って言ってます
怖がったりり泣いたりせず…
楽しんでくれて、本当に良かった

帰りはベビーカーの中で爆睡
いっぱい笑っていっぱい泳いで楽しい１日だったね

つみ木、大好き！

2009-08-25



最近の希空たんのお気に入りはっ
アンパンマンのブロック
これを一生懸命に積み重ねていきます
全部一人で、完成
上手でしょ

希空は物を穴にはめたり、
何かを積み重ねたりする事が大好きなんです





辻ちゃん流♥

「夫婦円満の秘訣、教えちゃいます！」

いっしょに料理したりお出かけしたり…。
夫の杉浦太陽さんと
とっても仲よしの辻ちゃんに
夫婦仲よしの秘訣を直撃！
いつもラブラブでいるための
辻ちゃんのアイデアとは？

毎日欠かさない“会話”と30回のチュー♡

結婚して３年目になりますが、今もラブラブです！　毎日30回はチューしてるかな（笑）。目覚めたら“おはよう”のチュー、出かける前の“いってらっしゃい”のチュー…。お互いに仕事が忙しくて、ふたりの時間があまりもてないからこそ、スキンシップと会話を大切にしています。

彼が仕事で遅くなっても、できるだけ寝ないで待っていて、10分だけでも話をしますね。娘のこと、ブログのネタのこと、「将来こんな家に住みたいね」など…たわいのない話。でも、私にとって彼とのおしゃべりはいちばん落ち着く時間なんです。

それと、わが家ではイベントを大切にしています。クリスマスや誕生日はもちろん、つきあった記念日や入籍日、結婚記念日…。毎月のようにお祝いをして、楽しんでます（笑）。

６月の私の誕生日には、彼がすてきなサプライズを用意してくれました。当日、「希美の誕生日祝いをやるから、仕事が終わったら友達の家に来て」って彼に言われて。ワクワクしながら行ってみると、彼の友達ばかり５人くらいしか来てなくて。あれ？　ちょっと寂しいなと思いつつ乾杯しようとしたら…隣の部屋からドドッと30人ぐらい友達が入ってきて、「のん、おめでとう」って　隣の部屋には、豪華な料理や特注ケーキも用意してあって。もう驚きとうれしさで大泣きしちゃいました。

彼も私も、相手を驚かせる“サプライズ”が大好き。プレゼントも欠かしません！　今回の彼からのプレゼントは、リボンのピンキーリングと箱根１泊旅行でした。娘を連れて、初めての家族旅行！　おいしい料理を食べ、温泉につかって…久しぶりにゆっくりできました。また家族で旅行に行きたいな！

「夫婦仲よし3か条」

一、言いたいことはためこまず、ときにはケンカも
「がまんしていることも、ときには発散！
言い合うことで相手の考えもわかりますよ」

二、いっしょに暮らしているからこそ、記念日などのイベントを大切に
「１年に１回しかない記念日は盛大にお祝いを！
家族っていいなって思えるから」

三、恋してる気持ちを忘れずに、たくさんチューを
「チューをすることで好きという気持ちが
自然に伝えられる。スキンシップも大切！」



出会ったころの
写真を見て仲直り！



でも、ケンカをすることも多いんですよ。娘を連れて家出したこともありますもん（笑）。原因は思い出せないくらいささいなことです。彼とつきあいはじめた10代のころは、ケンカになりそうになると、「ゴメン」って私からすぐ謝っていたけど、結婚して母になると女性は強くなるのか、今の私はすぐ謝らないんです（笑）。

彼が間違っていると思ったら、ちゃんと言うようにしています。そのぶん、ぶつかることも多くなったけど…。でも、お互いに言いたいことをバーッて吐き出すことも大事だと思います。がまんしてためこんじゃうのはよくないですよ！

怒って家出したときは、彼から連絡がきても返さない。最終的には「帰ってきて」と彼に言われて帰るのがパターンです。そういうときは、妙にやさしく迎えてくれます（笑）。

それと、仲直りに効くのはアルバム。前に、友達が「ケンカしたときは、これを見なさい」って、つきあいはじめたころから今に至るまでの写真をつなげたアルバムを作って贈ってくれたんです。それを見てると、いろんなことが思い出されて、不思議とやさしい気持ちになって怒りがおさまるんですよ。こんなふうにケンカをしては仲直りして、いっそう仲よくなれるんだから、たまにはケンカするのも必要です！

彼は本当にいいダンナさんであり、いいパパ。オムツをかえたり、お風呂にも入れてくれたり、娘のめんどうを率先してみてくれます。彼は最近料理にも目覚めて、いっしょに料理をすることも多いですよ。あと、洗濯ものを干すのも手伝ってくれます。不器用なので、干したタオルがシワシワになったりするけど、いいんです、手伝ってくれる気持ちがうれしい！　必ず「ありがとう」ってお礼を言います。すると彼は気をよくして「次は何を手伝おう」ってどんどん家事をやってくれますよ（笑）。

結婚生活を続けていくと大変なこともあると思うんです。それでも笑顔が絶えず、いつも「幸せ」って言える家族をめざしていきたいです！

大好きな家族

バレンタインデー

2009-02-14



今日は2月14日バレンタインデー
一年の中で五本の指に入る好きなイベント
気合入れてチョコを作りますよ
家だと希空にいたずらされちゃうので
実家まで来て、ママに希空をみてもらって
のんはチョコレートケーキ作りに集中!!
喜んでもらえるかな…とかビックリするかな…とか
色んなこと考えて、色んなこと思いながら作ってます

完成! たぁくん&ウルトラマンのキャラクターチョコケーキだょ
実は旦那さん、ロケで地方に行っていて
いましぇん
なので、出来上がり写真を送ると…
『良く頑張ったなぁ、ありがとう』って電話をくれました
明日帰って来たら食べてもらおうっと







のんのパパにも、いつもありがとうの
感謝の気持ちをこめて作りました
そして、希空たんのお顔もッ
可愛いッッ!! 作った自分が感動しています
HAPPY バレンタイン!

ホワイトデー

2009-03-14



仕事が終わって…家に帰ると………
『Happy ホワイトデー!!』と、
希空パパが王子様のポーズをして玄関で花束を手渡してくれました
なんて素敵な花束!
沢山のかすみ草の中に赤いバラが一本…
っていうのは、『あなただけを見てる』
って言う意味があるんだって
言葉では表せないくらい嬉しいよぉ

パパ……いやっ!! 今日はいつも通り言わせて
たぁくん どうもありがとう

ままさんの紙風船

2009-02-26



大阪のままさん（お義母さん）が、
こんな素敵なプレゼントを持って、遊びに来てくれました
紙風船です たくさん作ってきてくれて、
中にはこんなものまで



希空の大好きな、
いないいないばぁっ！のワンワン
ままさんが書いてくれたんです
希空たんもすごく喜んでいます

希空と会うことを楽しみにして、一生懸命作ってくれた優しいままさん
一緒に遊んだりおしゃべりしたり
希空のことをとっても可愛いがってくれて……
希空もままさんが大好きで、『バァバ、バァバ』って言いながら
追いかけていきます



のんにとってままさんは、憧れのお母さんです
彼のお母さんがままさんでよかったと心から思います

母の日

2009-05-10



今日は母の日
ママとお義母さんに母の日のプレゼントを送ったら
写真付きで「ありがとう」とメールを送ってきてくれました
ママには、お花とカバンをプレゼントしました

ままさん（お義母さん）には、
お花と家族の写真を入れた
写真立てをプレゼントしました
メッセージ付きでね



２人ともめちゃくちゃ喜んでくれて、良かった

ママ ままさん
いつも本当にありがとうございます
これからも体に気をつけてずっとずっと元気でいて下さいね

公園でバーベキュー

2009-04-18



お姉ちゃん家族とママと一緒に大きな公園にきました
ポッポ（鳩）さんも沢山います甥っ子と希空は大喜び

さぁ今日はここでバーベキューをします！！
ただ今、ママとのんが
必死に火おこしをしていますッ
見守る希空　お腹すいたなぁ





無事に火をおこすことができ…
じゃあああん！ソーセージや野菜、
お肉におにぎり…沢山焼いています
外で食べるご飯は本当に本当に美味しいです
希空たんもいい子におすわりして
食べてくれています
なんだかとっても幸せ

希空とパパのお留守番

2009-04-22



● 18:50
今日は7時からお仕事なので、早めの夕御飯です
「ごちそうさま」したあとは
パパに甘えてのんはお仕事に行ってきます
パパと希空たん二人でお留守番
ちょっと心配ですが…パパ、希空のこと、お願いします

● 22:30
ただいまぁぁぁ
希空たんはパパとしっかりお留守番できました
ママは嬉しいです
帰って来たら家の中はえらいことになってましたが…
でも、パパと一緒にいい子で遊んでくれていた事が何よりも嬉しい
そしてパパどうもありがとう
お風呂はすごく泣いて、大変だったみたい
本当にお疲れ様でしたさぁ希空たんはねんねタイムかなぁぁ



家族旅行 in 箱根

2009-06-17



ついに今日、のんは22歳になりましたぁ
誕生日を祝して、家族3人で箱根に一泊旅行 !!!
まずは旅館の敷地内をお散歩
自然に囲まれて…めちゃくちゃ気持ちいい
希空はアリさんを見つけては…「アリ！　アリ！」って大興奮
さぁ希空たん、ご飯食べに行くよぉ！

● 21:45



夕ご飯をいただいた後は
家族みんなで露天風呂に入って
お部屋でマッタリ…
ノアたんが寝た後は久しぶりにたぁくんと
お酒で乾杯！
夫婦の時間……ゆっくり飲みたいと思いますッッ

2009-06-18 ● 10:20
昨晩はとってもよく眠れました
希空たんもさっき起きたばかり
めちゃくちゃ沢山寝たねだから今日も元気満タン
色んな所を観光しに行ってきます！



● 17:16
ロープウェイに乗って大涌谷に行きます
希空たん、ロープウェイに乗るのは初めてです
実は、ママも初めてです
うぉ～かなり高い所を通っています
希空もテンション上がってます
ちょうちょを見つけたら『ちょうちょ！　ちょうちょ！』
虫がいたらむしのむが言えなくて『しぃ！　しぃ！』って



● 19:39
無事に大涌谷に到着
大涌谷といえば黒い卵が有名
これを食べると長生きするんだって
スッゴい柔らかくてなんだか優しい味がします



あまりに美味しかったので
お土産に買って帰ることにしましたッ

入籍記念日に思ったこと…

2009-06-21



今日は入籍記念日です な、な、なんと！３年目です
たぁくんと出会ったのは 18 歳の時 笑顔に一目惚れして…
必死になって猛アタックして…
まだがきんちょだったのんを引っ張ってくれて…
それが今では結婚して…希空が生まれて…
こんなに幸せでいいのかなぁって思うくらい毎日が充実しています
たぁくん　これからもずっとお互いを思いあって、
助けあって頑張って行こうね そして！！
おじいちゃん、おばあちゃんになっても手を繋いでいるような
夫婦でいようね　大好きだよ

家族でデート

2009-06-26



家族３人で、品川プリンスホテルにランチを食べに来ました
39 階のバイキング！！景色がすごくよくて
ガラス越しに希空たんの大好きな新幹線や電車も見えます
パスタやグラタン、チキンにサラダ…色々持ってきました
希空たんもいい子にお座りして…
デザートまでしっかりいただきました
とっても美味しかったですッ



ランチの後にアウトレットモールに行き、ショッピング
そして 家族３人おそろいのサンダルを買いました
ペアルックならぬファミリールックだねっ

コイを見ながらマッタリ

2009-07-03



今日はお休みッ
なので、家族で庭園に出かけました
大きな池に、めちゃくちゃ大きなコイがたくさん泳いでいます
希空たんくらい大きいんじゃなぁい！？　希空もビックリ
すごいね いつかこんなお庭のあるお家に住むのが夢だね

っと語りながら マッタリしちゃいました
こんな家族３人のマッタリな時間が一番幸せです



chapter3

Fashion

ファッション

ママになっても可愛くいよう！
私服コーディネイト＆衣装

ママになってもトレードマークのリボンが似合う辻ちゃん。
そのキュートなファッションは、何歳になっても
可愛くありたいと願う女の子たちのお手本です。
お散歩に出かけるときの普段着や部屋着も超ラブリー♡
アクセサリーや靴などのトータルコーデイネイトもお見せします！




蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

洋服も小物も、これ好き！ 可愛い！が選ぶ基準です



お仕事のときはもちろん、私服でもいつも可愛いファッションをブログで披露している辻ちゃん。流行や常識は気にせずにとことんおしゃれを楽しんでます！

ラブリーなかっこうをするとやさしい気持ちになります

リボンは15歳のときからつけています。「ママになったのにリボンなんて…」と言われたこともあるけど、リボンは大好きだし、つけるとテンションが上がるんです。できれば30歳、40歳になってもつけていたいですね。そもそも「何歳だから」「ママだから」って自分のおしゃれを規制したくないんです。私のファッションのポリシーは、すごく単純。基本的に、「好き」「可愛い！」と思ったものを着る。流行も気になりますが、どんな流行り物も好きじゃなきゃ買いません。

私にとってファッションは日常の楽しみでもありストレス発散でもあります。おしゃれをしてるときってホント女の子に生まれてよかったって思う。それに、ファッションって内面にも影響しますよね。ラブリーなかっこうをするとやさしい気持ちになるし、ボーイッシュなかっこうをすると活動的になる。

最近は髪飾りもリボン一辺倒ではなく、お花をつけたり、編み込みにしたり…。昔は抵抗があった豹柄の服にも挑戦したり（笑）。そんなふうに新たな冒険をしつつ“辻ちゃんファッション”も進化していけたらって思っています！



洋服に合わせてリボンを選びます

きょうのファッション

近所にお買い物

2009-02-07



天気もいいのでバレンタインの
買いだしにでも行ってこよっかぁ
髪は三つ編みにしましたッッ

そして、今日の私服だょぉ
ワンピースは、Rojita です
ショーパンは、リズリサです

ピアスは…リボンがついてるよッッ



お散歩に行ってきます

2009-02-17

今日の私服はこんな感じです

リズリサの春ワンピだょ
淡いピンク大好き
可愛いよね
最近はまってます↑↑

さぁ～ 今から希空たんをつれて
散歩しながら公園に遊びに行ってきますッッ



お仕事ファッション

2009-02-25



今日は一日お仕事です

全身はこんな感じ
チュニックはロジータ
スカートはリズリサ
だょん
今日は真っ白
可愛くしてもらいましたッッ



春物

2009-03-26



最近はなかなか買い物に行けないので
お仕事の時に用意してもらった服を
スタイリストさんからお買い取りしました
春物ゲッチュしたよ
まずは、こちらッッ！！
肌触りのいいコットン素材着心地も良かったので
ブルーとピンクをお買い取り



次はこちらッッ！！
チェックが可愛いでしょ
以上の洋服ぜ〜んぶリズリサですッ↑↑



そして！！ラストはこちらッッ！！
ワンスポのワンピース
他にもピンク、白、黒、！！！！！！
がありましたよ
あえてのんはブルーをチョイス
ふだんあんまりこういう色は選ばないんですが、
春だし冒険してみようかなぁっ
て思って選んでみました

早く着たいなッ

病院に行ってきます

2009-03-29



実は、2、3日前から風邪気味で、
喉と鼻がやられてたんですが↓↓
朝起きたら、ついに声が出ない………
ので、これから耳鼻科に行こうと思います!!

そんな、のんの今日のファッションは
リズリサのブルーのオールインワン
パーカーをはおってあったかくして

さぁ〜〜希空のお昼寝の時間に合わせて
行ってきます!!!!!!

お出かけ

2009-04-04



見てッ!!昨日、三つ編みをして寝たので
こんな感じの髪型になりました
ふわふわのナチュラルカール！？です

そして!!今日はこれから
上野公園へお出かけ
お洋服はこんな感じ
パーカーは SWORD FISH
スカートは thalia だよん
今から出発します



お仕事の衣装

2009-04-21



今日はテレビのお仕事が４本あります！！
衣装はこんな感じですッッ
TRALALA のワンピースだよん

そして！！今流行りの
小さな帽子をかぶってみました
リボン付きです
ちょっとエレガントな辻ちゃん！？



モノトーンファッション

2009-05-05

最近、ファッションは白＆黒にはまっている辻希美っ
今日の衣装も全身モノトーン
上着はロジータ
スカートはトゥララだよん





そして！！リボンは黒い水玉
ピアスは！！黒いリボン付き
でした

ギンガムチェック

2009-05-12



これからテレビ番組の収録です
衣装は赤のギンガムチェックですッッ
バレンタインハイ
だよん
そして

ピアスもリボンも赤
赤を着ると、なんか元気が出ます

いざ！！　本番へ…

ボーイッシュ

2009-05-16





この間、注文した
ハニーサロン
の商品が届きました

まずは
ハートの大きなピアス
ピンクと黄色があって、きょうはピンクをつけてみましたッ
可愛いよぉ

そして次は！！
Tシャツ
これは一目惚れして買っちゃいました
今日の私服はこれに決まりッッ
ラブボートのオーバーオールと合わせて
のんにしては珍しいでしょ…
ちょっとボーイッシュな感じです
案外こういう格好も好きですッッ

さぁ、ファッションでも気分を変えて、
お仕事に行ってきます‼



アレンジ

2009-05-25



今日の私服、じゃあああああん!!

Tシャツは Shiny Glamorous
スカートはワンスポ
ちなみに
胸元のリボンは自分でつけました
アレンジ大好きッッ

お気に入りの部屋着

2009-06-19

誕生日に友達からもらった部屋着だよっ
のんの大好きなタオル地で気持ちいいッ
可愛いし
楽チン

部屋着っていいよね
まゆか…
素敵なプレゼント…ありがとうっ



恋のヒロイン

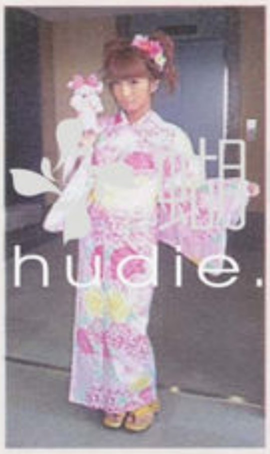
2009-07-02



じゃあああああん！！
赤いワンピース
今までにない感じでしょ
というのも、
「スカパー！海外ドラマ祭り！！」のイベントで
『プッシング・デイジー　～恋するパイメーカー～』
の試写会に行ってきたんです
なので、この服はチャックというヒロインの女の子をイメージしました

浴衣

2009-05-12



お仕事で、今年初の浴衣を着ました
ピンクと黄色のラブリーな浴衣
全身はこんな感じです

お母さんになっても
こんなに可愛い浴衣を着ることが出来て…
嬉しいです
今年の夏は
のあたんと一緒に浴衣を来て、お祭りに行きたいなッッ↑↑↑
楽しみです

帯で大きなリボンを作ってもらいました

髪型は編み込み
そして、髪飾りはお花
で2つしばりだよ





水着

2009-07-18



明日は久しぶりのお休みなので
のあたんと一緒にプールに行く予定ですッッ
イエーイ
と言うことで水着を用意しました
赤いチェックのさくらんぼ付きビキニ
可愛いっ
Betsey Jhonson のだよっ
沢山可愛い水着があったので
みなさんもチェックしてみて下さい

あ
早くのあたんとプカプカしたいなぁぁ

私服と衣装

2009-07-23



今日はテレビの
クイズ番組の収録でした
衣装はコレッッ
アッシュアンドダイヤモンド
のワンピースだよっ
夏らしくて軽やかで涼しげな感じでしょ！？

収録後は私服に着替えました
スカートはワンスポ
Tシャツはバレンタインハイ
だよっ



ロングワンピ

2009-08-21



このところロングワンピとサロペットにハマっています
今日の私服はこんな感じっ
oneway の黒のロングワンピースに
ラブボートの帽子

秋が近くなってきて
色もピンクなどの淡い色より
黒やブラウンとか
落ち着いた色合いのものが
最近は気に入ってます



キュートな部屋着

2009-08-21



のんの部屋着です
見て、見て！！
ケーキやデザートの柄がついているの
着ているだけでスイートな気分

でももうすぐお仕事に行かないといけないので
着替えなくっちゃっ

●ファッション小物

リボンの作り方講座

2009-04-12



のんのトレードマーク、リボンの作り方をご紹介します

まず、リボンにしたい布、
ハサミ、両面テープを用意します
次に！！自分の作りたい
リボンの大きさに布を切って
布を裏向きにして、３ヶ所を両面テープで張り付けます
そしたら、クルッと中をひっくり返して
最後の１ヶ所の口の部分を
少し中に折り曲げて両面テープで張り付けます



次にリボンの真ん中の部分を作ります
幅３～４センチくらいに布を切り、一方の布のラインにそって
両面テープをはり、はじとはじを折り曲げてくっつけます

さっきのリボンの土台の布を真ん中でつまみ！！
細いほうの布を
巻き付けてとめたら…………



いつものデカデカリボンの完成です
案外簡単でしょ



ちなみに、のんのお仕事用の
リボンコレクションは……
じゃあああああん！
これは一部
もっと沢山あります
本当にリボン大好きなので
30歳、40歳、50歳…になっても、
つけていたいです

カバンの中身紹介

2009-06-28



カバンの中の私物をお見せしちゃいます
カバンはサンリオさんからいただいた
キティちゃんの籠バッグ

そして中身は
じゃあああああん！

お財布はＨｂＧ
キキララの柄が可愛い



iPod & スピーカー
そして!!
デジカメ
飴入りポーチ
メイクポーチサングラス……
キティちゃんに
デコレーションした携帯









この鏡は！なんと辻ちゃんが！！
眠れなかった日の夜中に４時間かけて
一粒一粒貼って
デコレーションしました

以上！！
辻希美の私物紹介でしたッッ

ハートのサンダル

2009-04-25



この靴、前からみたら
リボンのふつうのサンダルに見えますが…
横から見ると !!!
ヒールの部分がハートの形になってるのッッ
可愛いぃ

思わずお買ぃ取りしちゃいました
ＦＬＡＧ-Ｊのものだよんッッ

●ヘア＆メイク

セルフ・アップヘア

2009-02-11





のんのアップヘアの作り方について紹介します
使うのは、まずこのブラシ by アフロート
スッゴィサラ×②になるのッッ
エクステンションを付けてる人には超オススメのブラシだょ

そして、同じくアフロートのストレートアイロン

まずはブラシを使ってガッツリ髪を持ち上げてとかす！！
して、素早く結ぶ！！
して、のんは短い毛がツンツンでてきちゃうので
スプレーをガッツリします！！
実はのんはくせ毛なので↓↓
前髪はストレートアイロンでのばす！！
すると……たった一分位でこうなります



ちなみにシャンプーは
基本的にはあまり気にしないで
安い物を選んで使っているんですが
痛んできたなぁぁぁって時に使ってるのは、
アフロートで売ってる、ヘアソープとヘアトリートメント
サラサラになります
お試しあれぇぇぇ↑

辻ちゃん in 美容室

2009-07-18



髪の毛もプリンだったしエクステもボロボロだったので
美容室にきましたぁぁぁ
表参道にある afloat-f（アフロートエフ）です
まずはカラーリングオレンジベージュです
そしてエクステを付けてもらいました
今日もカリスマ美容師・松島春樹氏ぃぃぃ
あだなはハルちゃんにお願いしましたッッ
イケメン君
いつも可愛く綺麗にしてくれて、ありがとう

辻ちゃん流スキンケア

2009-02-02



実は辻ちゃん、スキンケアは
女性としてマズイくらい何もしてません…
しいて言うならこれです
化粧水をコットンにたっぷりつけて
こうやってはるだけぇぇ
頬の乾燥にも、ほてりにも、これいいょぉ

ネイルアート

2009-07-12

ノアが寝た後に
自分でネイルアートをしました



薄いピンク色を全体に塗って
濃いピンクで先っちょを塗って
ラメを全体に塗って イチゴのシールを貼って
トップコートを塗って
出来上がりッッ
ネイルをすると心から女の子になれます

初！巻き髪おろしヘア

2009-08-21



撮影で、辻ちゃんが初めて！！！
まき髪のおろしヘアーに挑戦しました
どうですか！？
みんなには全然雰囲気が違う
これで歩いてたらわかんなぁい！！
って言われました

これを機にいろんなヘアに
チャレンジして行こうって思います
なので、みなさん……
今後の辻希美のヘアースタイルにご注目を

メイク用品紹介

2009-02-16



のんが使っている化粧品は…
基本的にはデパートやドラッグストアで買える物ですッッ
ファンデーションはルミコの 103 です



アイシャドー＆眉のシャドーはＭＡＣのコルク色だょ
アイシャドーと眉は同じ色を使っています

アイライナーはルミナスのリキッドアイライナーのブラック
そして白ラインはビボ、アイフルアイライナーのホワイトだょ





グロスはコフレドールのシャイニーカラットグロスです

つけまつげはドンキホーテに売ってるコレ





お目目を
大きく見せるポイントは………
目頭にホワイトのアイライナーで切り込みを書きます
全然変わるョ　みなさん、お試しあれ

ちなみにのんのいつものメイク時間は 15 分から 20 分
髪の毛を入れて 30 分
希空が起きる 1 時間前くらいに起きて支度してますッッ

おすすめマスカラ

2009-07-24



最近、のんが愛用しているマスカラ
「モテマスカラ」っていう商品なんだけど
スティックが細いから目頭や目尻までしっかり塗れるのッ



しかも容器も可愛い

のんも友だちから評判を聞いて買ったんだけど
本当にこれはオススメだよ

Non's style 3

ファッションや美容について質問を浴びせ、
"辻ちゃんスタイル"を
さらに詳しく解明します。

Q. 好きな色は？

A. 黒とピンク。モノトーンでまとめるのも好きだし、ピンクでかわいくコーディネイトするのも好き。

Q. 家にいるときもメイクする？

A. しないです。スーパーに行くときも、眉を描くぐらいで、ほとんどすっぴんです。基本、友だちとランチするとか人と会ったり、どっかに出かけるとき以外はしないです。

Q. 挑戦したいファッションは？

A. 今、挑戦中なのが豹柄ファッション。何年か前に流行ったときは、豹柄ってすごい"大人の女性"っていうイメージがあって、私には無理って思ったけど…。でも今は、シャツのワンポイントに豹柄が入っていたり、チュールレースが豹柄だったりして、かわいい感じのものが多いから抵抗なく着られます。

Q. プライベートでよく着る洋服のブランドは？

A. ワンスポ、ロジータ、HbG…最近はピンキーガールズもよく買います。仕事で着た衣装を買い取りすることも多いので、仕事とプライベートでそんなにファッションのテイストは変わらないかなぁ。

Q. 化粧水と乳液は？

A. 「ヒアルロン酸化粧水」と「ヒアルロン酸乳液」。ドラックストアで買えます。

Q. 美容のために心がけていることは？

A. それが…特別な美容法って何もしてないんです。睡眠時間も少ないし、強いてあげれば…どんなに遅く帰ってきても、睡眠が２～３時間しかとれなくても、必ずメイクをきっちり落として、シャワーを浴びてから寝ます。

Q. 洋服を買いに行く場所は？

A. 渋谷、原宿

Q. リボンをつけたのは何歳から？

A. 15歳から。リボンをつけると自然にテンションが上がります。でも、ふだん家にいるときはつけていませんよ（笑）。



NON'S STYLE ♥♥


v慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com



chapter 4

Works

仕事

新たなチャレンジ！
洋服のデザイン＆プロデュース

辻ちゃんの才能は歌と踊りだけじゃない。
色やデザインのセンスに優れ、
頭に思い描いたものをささっとイラストにおこす能力は、
洋服のデザイン＆プロデュースという形で開花しました。
そんな辻ちゃんの仕事ぶりと作品を紹介します。



主婦やママを経験して仕事の幅が広がりました

育児休業中、仕事がしたくてウズウズしていたという辻ちゃん。
復帰後は水を得た魚のように生き生きと新たな仕事に挑戦しています。

ひとりで活動するのは責任とやりがいを感じます

出産と育児のために1年9か月お仕事を休んでいました。それはママとしては幸せな時間だったけど、12歳から仕事をしている辻希美にとっては、正直、辛かったんです…。「やっぱり仕事がしたい！」っていう気持ちがどんどん膨らんでいって…。自分から事務所の人にお願いして仕事を再開しました。

モーニング娘。やいろんなユニットの一員だったときは、年少だったこともあって、まわりの人に頼って甘えていた部分がありました。でも今は辻希美ひとりで仕事をしているので誰も頼れない。自分の仕事ぶりは成功も失敗も全部自分に返ってきます。それはプレッシャーでもあるけど、その分、やりがいもあります。

ママになったことで、主婦やママ関連のお仕事が増え、仕事の幅が広がったこともうれしいです。憧れだった子ども服のデザインや部屋着のプロデュースも、主婦やママを経験したからこそ実現できました。今は本当に仕事が楽しくて、家事との両立も全然苦じゃない。むしろ仕事がストレス発散になっているので、睡眠時間が減っても平気です（笑）。



子ども服の試作品を細部まで入念にチェック！



BOYS and Ribbon
×アカチャンホンポ
憧れのベビー＆子ども服デザインに挑戦！



子どもにとって着心地いい服、ママにとって着せやすい服…
辻ちゃんがデザインへのこだわりを語ります。

娘にこんな服を着せたい！それが原点です

希空を産んでから「赤ちゃんや子どもの服をデザインしたいな」って漠然と思っていて。アイデアが浮かぶとスケッチブックにデッサンして色づけしていました。それが、アカチャンホンポさんとのコラボレーションで商品化されるって決まったときはうれしかったですね。

こだわったのは、「いちばん可愛い時期に可愛い服を着せたい」ってこと。そしてママになって初めて気づいた「こんなベビー服があったらいいな」という機能性も盛り込みました。ママが着せやすく脱がせやすいように前開きのファスナーにしたり、汗を吸い取るタオル地を使ったり…。そういうママの視点がとり入れられ、本当に可愛くでき上がって感激です！　もちろん娘にも着せています。

BOYS and Ribbon 2009Collections

EARLY SUMMER

POINT
- ♥辻ちゃんのトレードマーク・リボンをデザイン！
- ♥前開きファスナーやゴム入り襟元で着脱簡単！
- ♥汗っかきベイビーのためのふんわりタオル素材！
- ♥ビビッドで元気なカラフルコーディネイトが楽しい！

1

2

3



4

5


1 フリル股下付きTシャツ 2 スカッツ 3 フリルモンキーパンツ 4 パフスリーブシャツ 5 パイルパーカー

SUMMER

POINT

♥夏らしい水玉模様でさわやかに！
♥男の子は「バスケット」、女の子は「チア」をイメージ
♥１歳～６歳までどの年齢でも可愛く着られる！



夏服から、男女１歳から６歳までとサイズ展開を広げました。イチおしは女の子には夏らしい水玉模様のチュニック。男の子にはバスケのユニフォームのようなタンクトップとハーフパンツ。この二つを男女で着せるとバスケット選手とチアガールのよう！　ちなみに番号の2^2はツージー（辻）をもじってます。全体にビビッドな配色に。子どもがどこにいるかママがすぐ見つけられるっていう効果があるんですよ。

1 ノースリーブロンパス 2 Tシャツ 3 モンキーパンツ 4 チュニックトップス 5 ロールアップパーカー 6 ビブスーツ 7 総柄ワンピース 8 タンクトップ 9 ハーフパンツ 10 ショートパンツ 11 スパッツ

Autumn & Winter

POINT
♥ちょっぴりオトナ服で小さなレディ！
♥もこもこが可愛い！あったか！
♥トータルコーディネイトができる！





秋冬ものは、のん世代の女の子が着る服をちっちゃくしたような感じで、ちょっぴり大人っぽいテイスト。色もトーンダウンして、スモーキーパステルや黒、グレーなど秋らしい落ち着いた配色にしました。テーマは『もこもこ』。フワッとした布地、ぷくぷくしたパーカージャケットやマントなどを加え、もこもこあったかいのが特徴。インナーからアウターまで、トータルコーディネイトを楽しんでほしいな。





1 もこもこくまのカバーオール 2 もこもこうさぎのカバーオール 3 もこもこマフラー 4 もこもこくまのジャケット 5 ホシのフード付トレーナー 6 ロングTシャツ 7 うさちゃんマント 8 くまさんマント 9 だんだんスカート 10 中までぷくぷくパーカージャケット 11 もこもこスパッツ 12 ハートのサロペット 13 もこもこブーツ

商品に関するお問い合わせ先：
赤ちゃん本舗 0120-365-753

のんのリラックスルームウェア × Ameba

すべての女の子が可愛くなれるこだわりが満載

子ども服に続いてルームウェアのプロデュースに挑戦。
くつろぎタイムこそ可愛く…そんな思いが込められています。



「気持ちいい～」って体が喜ぶウェアです

結婚してから部屋着が大好きになりました。主婦って一日の大半を部屋で過ごすじゃないですか。だから部屋にいるときこそ可愛い服を着て、ラブリーな気持ちで過ごしたいんです。

すべての女の子が可愛くなれる、そんな部屋着を作りたくてプロデュースさせてもらいました。私の好きなフードとハートをつけて…。何より着心地にこだわりました。生地は肌ざわりがよいパイル地を使用。そして体を締めつけないふんわりしたシルエット。ズボンの裾はゆるく絞ってあります。私みたいに背がちっちゃいと、裾広がりのズボンだと踏んじゃうんです。どんな身長の人もバランスよく可愛く着られるよう工夫しました。

この部屋着ならちょっとした外出もOKだし、彼が突然来ても大丈夫だよ（笑）。


ブラック×ホワイト/長袖


ピンク×ホワイト/長袖


ブラック×ピンク/半袖


ピンク×ホワイト/半袖

写真協力／Ameba ※こちらの商品は 2009 年 9 月に「Ameba 有名人ショップ」http://official.ameba.jp/shop/ 上で期間限定発売されました。現在は販売を終了しています。







chapter5

House works

家事

掃除、洗濯、節約にいそしむ
主婦・辻ちゃんの素顔

今や"カリスマ主婦"の呼び声高い辻ちゃん。
家に帰ると、仕事モードから主婦モードへ、スパッと切り替わります。
片づけ上手で掃除も洗濯も大好き。
「食材や日用品は安いスーパーでまとめ買い」と
節約にも励んでいます。そんな主婦、辻ちゃんの素顔に迫ります！





洗濯王子に学ぶ！

「お洗濯の基本を教えてもらったよ♥」

主婦にとって、重要な家事のひとつが“洗濯”！
汗ジミやシャツの黒ズミといった
基本的な洋服のトラブルから子どもの食べこぼしまで。
お役立ちな3つの洗濯テクを洗濯王子から学びます！



洗濯は“まとめ洗い”派
１日３回まわすことも

今はお仕事をしていることもあり、お洗濯は時間のあるときにまとめてやりますね。３日に１回ぐらい、多いときは１日３回ほど洗濯機を回します。まず１回目が洋服とタオル類、２回目がじゅうたん、３回目がお風呂などのマット…とおおざっぱに分けて、短時間で洗える「お急ぎコース」を使って洗濯することが多いです。

彼の肌着も娘のものもまとめて洗います。ただ、ちょっと困っているのは、彼のズボラなところ。ズボンと下着をいっしょに脱いで、裏返したまま洗濯機に入れちゃうんです…。このあいだなんて、洗濯機を回したら、“ガランガラン”と大きな音がして。あわてて止めて中を確認したら、ベルトがズボンについたままでした（笑）。

最近、ベランダで洗濯ものを干していると、娘もマネしてやりたがるんですよ。パンツを手にとってハンガーピンチに留めようとするけど、たいてい地面に落としちゃいます。結局、洗い直すことになるんですが、一生懸命手伝おうとしてるんですもん。喜んでやり直しますね。

洗濯するの
大好きなんですよ！



たたむのも基本的には好きです。タオルの端をピシッと揃えてたたんで、積み重ねていくのは快感！　ただ、服をたたむのは形が整えにくくて苦手です…。しかも、たたんでるそばから娘がくずしちゃうんです。なので、そのままハンガーにかけっぱなしにしておくこともよくありますね（笑）。

でも最近娘は、私がやっているのを見て、小さいタオルとかをたたもうとするんですよ。きれいにはたためないけど、そういうところが“やっぱり女の子だな～”って思います。

教えてくれたのは…
中村祐一さん



長野県生まれ。洗濯・シミ抜きアドバイザー。'05年に実家のクリーニング店を継ぎ、「洗濯王子」として活躍。著書に『おうちで快適クリーニング！』（主婦と生活社刊）。

固形せっけんと漂白剤を買ってワザを実践したい！

私自身も母がやっているのを見よう見まねで覚えただけで、洗濯ってちゃんと習ったことがないんです。今日は洗濯王子にいろいろ教えていただいて、「へえー」って目からウロコのテクニックを学びました。

とくに私が悩んでいた、“食べこぼしのシミ”のとり方は勉強になりましたね。娘がこぼしたチョコレートのシミが娘の服だけじゃなく、私の部屋着やじゅうたんにもついているんです…。食品の汚れのときは食器洗い用洗剤をつけてもみ洗いすればいいんですね。知りませんでした！

汗ジミや黒ズミは、今まであまり気づかなかったけど、彼の服の襟とかよーく見れば、汚れがついているかも。帰ったらチェックしてみます。

うちでは、これまで洗剤と柔軟剤しか使ってなかったんですが、洗濯用の固形せっけんと粉末の漂白剤も買わなくちゃ。あんなひどい黄ばみや黒ズミが落ちちゃうなんて、すごい！　王子に教わったことを、忘れないうちに実践したいです。いろいろなテクニックを勉強して、洗濯も完璧にできる奥さんになりたいな♡



お洗濯 START!

「奥さんたちの "洗濯の悩みベスト3"、
衣類の汗ジミ、黒ズミ、
食べこぼしの汚れの落としワザを
洗濯王子に教えてもらいます！」



汗ジミのケア





「脇の下って汗をかきやすいけど、ほうっておくと、こんなに黄ばんじゃうんですね。元どおりの白に戻るのか心配…」（辻）

1 粉末タイプの漂白剤をぬるま湯に入れる



洗面器に 40 度以下のぬるま湯を張り、酸素系漂白剤を入れて溶かす。「ぬるま湯を使うと漂白剤が溶けやすくなります」（洗濯王子）



2 30 分ほどつけ置きし汚れが落ちたらすすぐ

シャツを 30 分～1 時間つけておいて、汚れが落ちたらすすぐ。「あまり長い時間つけると繊維がいたむから注意して」（洗濯王子）





「新品みたいに真っ白になった。スゴイ！」（辻）
「色・柄ものやウールやシルクの服の汗ジミには、酸素系の液体漂白剤を使ってください」（洗濯王子）

シャツの黒ズミのケア



before

「襟が黒い首輪みたいになってますね。濃い色のシャツだとわかりづらいから、よ〜く見てしっかり汚れを落とさなきゃ」（辻）

1



汚れている部分をぬるま湯で湿らせる

黒ズミは汗や脂、ほこりなどが混ざり合った汚れ。「まずは部分洗いするために、ぬるま湯で湿らせます」（洗濯王子）

2

洗濯用固形せっけんとたわしを使ってこする

せっけんを汚れた部分にすり込んで、たわしでこする。「ちょっとこすっただけで汚れが落ちていく！」（辻）



キレイになりますように！

黒ズミがなくなった！





after

あとはせっけんを水ですすぐだけでキレイに。「ドロ汚れやくつ下の黒ズミも、この方法で落とせるんだって！　覚えておこうっと♡」（辻）

Q. 辻ちゃんが洗濯王子に直撃！

「キャミソールに口紅をつけちゃったんですが…」

助けて王子！



お答えします！



A.「メイク汚れはメイク落としを使うと落とせます。汚れ部分にメイク落としをつけてなじませ、ティッシュや布で拭き取ります。そのあとはすすいで、洗濯機で丸洗いをすればＯＫ」

子どもの食べこぼしのケア

before



「娘もチョコレートやスープをこぼして、こういうシミはよくつけちゃうんです。かわいい服にシミがついちゃうと、ヘコみますよね」(辻)

1 台所用中性洗剤を食べこぼし部分につける



食べ物や飲み物の汚れには、台所用中性洗剤が効果的。「汚れた部分に綿棒やスポイトなどを使って直接つけます」(洗濯王子)

2 ぬるま湯につけてよくもみ洗いをする



「水よりぬるま湯のほうが洗剤の洗浄力が上がるんです。シミがまわりに広がらないようにシミ部分をつまんで、もみ洗いをします」(洗濯王子)

娘の食べこぼしもこれで安心です！



「ホントにシミが消えた!!」(辻)「時間がたつと酸化してシミが落ちにくくなるので、早めの処置が大切です」(洗濯王子)

after



杉浦家の洗濯グッズ

ハンガー



私がデザインしているブランド『Boys and Ribbon』の子ども用ハンガーは、娘の服を干すときに使っています。小さな子ども服にぴったり。

もの干し



これも娘の服用の、もの干しハンガー。ホームセンターで買ってきました。子どもはよく汚すから、たくさん干せるのがうれしいです。

洗濯機



彼がひとり暮らしをしているときから使っているドラム式洗濯機。洗剤にはこだわらないけど、柔軟剤はフローラルな香りのものを愛用してます。

今日はとっても勉強になりました！



主婦は楽し

キティちゃん総とっ替え

2009-02-11



うちのトイレタリーはこんな感じです
今日、トイレをきれいに掃除したので
キティちゃんのカバーを、
ぜんとっ替えします





赤からピンクに変身しました
トイレットペーパーは
マナーの学習が出来る
トイレットペーパーなんです
トイレタイムも楽しまなきゃね

大掃除＆模様替え

2009-03-17



希空がお昼寝してる間にママはマスクして大掃除するよッ
そして、気分転換に模様替えしたくなっちゃったの
希空が遊び回れるように…
広くなるように考えながら、
いろいろ家具の配置を変えたら



超広くなったよ
お昼寝から目覚めた希空たん
のびのびしてます
あ〜なんか新居に引っ越した気分
汗だくになって頑張ってやったかいがありました

500円のスカート

2009-03-23



希空たんに新しいスカートをはかせてみたよ
このスカート、なんと！　500円で買いました
ちょっとコーディネートが微妙ですが…
でも子供はすぐ大きくなって着れなくなっちゃうからね
希空はとくに背が伸びるのが早いの
身長が高いのはパパ似だね

詰め放題！チャレンジ☆

2009-04-24



スーパーに寄ったら……！！こんな物を発見
ジュース詰め放題！ 498円！！
これはやるっきゃない
辻希美っ！！超燃えます
そして袋を伸ばして伸ばして！！
キレイに詰めていきます
ッパイ 楽しすぎる

結果…28個も詰めました
しっかし……気合入れすぎて暑い
さっそくジュースを飲みますゴクゴク…

希空が寝てる間に家事

2009-05-31



ママは化粧水パックをしながら
希空をおんぶしてねんねさせてます
なかなか寝ない時でもおんぶして
激しい動きをするとすぐ寝ちゃうの
モーニング娘。の曲とか踊るとねッッ
希空たん、今は布団でぐっすり寝ています
今のうちに夕飯の支度しちゃおっと

エコバッグでお買い物

2009-07-12



スーパーに来ましたぁぁ
日曜日なので試食が沢山出ていてキウィ、ウインナー、お肉
などなどいっぱい試食をしちゃいました
結果……みんな美味しくて、みんな買っちゃいました

エコバッグはパンパンでも、このエコバッグは生地が
しっかりしていて安定感があるので、軽く感じてなんだか楽チン
希空もベビーカーに乗っていい子にしてくれているので楽チン
でも…カートとベビーカーの２ついっぺんは
筋肉痛の時は辛い…
みなさんは、ベビーカーを押して買い物したい時、どうしてますか!?

「節約してますよ～ もやし、大好きデス！」

テレビや雑誌にひっぱりだこ。仕事も大忙しだけど、
一方で、家事や育児も頑張るカリスマ主婦！
そんな辻ちゃんが、日ごろから力を入れている
“節約”について語ります。

安いときにまとめ買い 小分け冷凍もやります！

結婚して仕事を休んでいたときに、彼に生活費をもらってやりくりしていました。その頃からの習慣で、食品の価格チェックは今でも厳しいですよ（笑）。もやしは一袋20円、大根は一本100円…と、私の中で基準価格があって、それよりも高かったら買わないですね。

スーパーに行くのは週に1～2回。時間のあるときに“まとめ買い”です！ 家からいちばん近いスーパーはちょっと高いので、少し離れた安いスーパーまで買い出しに行くんです。トイレットペーパーとか日用品も安いときにどっさり買います（笑）。

たまに、ママ友だちから「○○スーパーでじゃがいもの詰め放題やってるよ」とか連絡をもらっていっしょに行くことも。詰め放題は大好き！　玉ねぎ、ジュース、サイコロ肉…いろいろ挑戦しました。ちなみに、詰める前にビニール袋をのばすのがコツです（笑）。1個でも多く入れようと、燃えちゃいますね！

こうして買いだめした野菜はボイルして冷凍して、スープの具にしたりお弁当に入れたり…。お肉はパックから出して1食分ずつ小分けして冷凍庫に保存しておきます。

節約食材として人気のもやしは、私も好きでよく使います。オススメはもやしと豆腐と豚肉をアルミホイルに包んで

リボン好きの私が一目ぼれして買ったエコバッグ。可愛いだけじゃなく、生地がしっかりしていてたくさん入れられるのがうれしい。



リボン柄がお気に入りのエコバッグ



買い物するときは娘もいっしょに♪

娘と散歩がてらスーパーに行くことも多いです。娘はいろんなお菓子に目移りして歩き回るから、ママは目が離せません。


milk

蒸し焼きにする“ホイル焼き”。それと、秋冬は大根が安いので、“雪見鍋”もいいですよ！　一本をすりおろして鍋で煮込み、そこにいろんな野菜を入れてポン酢で食べると、おいしいんです！

食費だけじゃなく、水道代や光熱費も節約してます。待機電力をカットする、省エネタップも使ってますね。あと、タップにつないでない電子レンジなどのコードも使わないときはマメに抜きます。もともとは、娘がレンジのボタンを押したがって、危ないから抜いたんですが、結果的に節電になってるみたい（笑）。

彼も節約意識は高くて、水の出しっぱなしや電気のつけっぱなしは絶対しません。それに、意外と洋服に興味がないんです…。500円のTシャツでもいいっていうタイプです（笑）。

豆腐、もやし etc.・・・
おトク食材、大好き♥





娘の将来と夫婦の夢のために節約しなくっちゃ！

うちの母も昼間は電気を消す、風呂の残り湯を再利用する…って、当たり前のようにしていて。その姿を見て、私も自然に節約が身についたのかも。

それと、目標があると節約に励めるんですよね。うちでは娘名義の口座を作って、将来のために毎月貯金しています。この先、娘が学校に行ったり、結婚したり…お金が必要になってくると思うので。この“娘貯金”も、母が私のためにしてくれたこと。辻家では代々受け継がれているんです。

もちろん、貯金は私たち夫婦の将来のためにもしています。娘が大きくなって独立したら、「ふたりでゆっくり世界一周しよう」っていうのが私たちの夢なんですよ♪

ママになってから環境問題も考えるようになりました。ここ数年、夏がすごく暑くなっているし、集中豪雨も増えて、温暖化ってこういうことなんだって実感することが多くて。地球環境をよくするためにも節電や節水って大切ですよね。

すべては、娘や私たちの将来のためにつながっていく…そう思うと節約って楽しいし、頑張れます！



いつも持ち歩いているHbGのオサイフ



大好きなキキララの財布。カードポケットが多くて使いやすいの。スーパーや薬局のポイントカードをたくさん入れています。



chapter6

Blog

ブログ

大人気ブロガーとして…
みんなに愛される理由

2009年1月、仕事復帰と同時に始めたブログ『のんピース』は、
またたくまにアクセス数第1位になり、半年後には殿堂入り！
辻ちゃんブログが多くの人々の心をとらえたのはなぜなのでしょう？
そこには、「みんなに楽しんでもらいたい」というエンターテイナー魂と、
どんなに忙しくても更新し続ける努力の日々がありました。





ブログがみなさんの力になれたらうれしいです！

辻ちゃんが人気の秘密を自己分析。さらに、自分撮りのポイントから、うれしかったコメントまで、ブログのウラ話を発表しちゃいます。



私にできるのかな…？って最初は不安でした

ブログって、私にとっては挑戦だったんです。もともと文章を書くのが苦手で、メールがきてもマメに返さないタイプだったので（笑）。でも、育児で仕事をお休みしていた時期に、携帯電話でいろんな人のブログを読んでいたら「おもしろそう、私もやってみたい！」って興味がわいてきたんです。きっと自分を表現する場所が欲しかったんですね。

それで、今年の1月31日から、仕事に復帰したのと同時にブログを始めました。「続けられるかな～」って思いつつやってみたんですけど…。なんと、始めて3日目でアクセスランキング1位に！私自身がいちばんびっくりしました！人気の理由？　自分ではわからないけど、感じたことをありのまま、オンタイムで書いているのがいいのかも。

1日に4～5回ほど更新しているので、舞台裏はバタバタですよ。たとえば、料理の経過を載せるとき。娘をあやしながら料理を作り、素早く携帯で料理の写真を撮る。で、手があいたときに文章を打つんですけど、私がボタンを押すのに集中していると、娘が寄ってきてじゃまをするんです…。パッと携帯を奪われて、



'09年1月から始めたブログ『のんピース』。Ameba芸能人ブログで連続1位をキープし、ついに7月に殿堂入り！

クリアボタンを押されて、ぜ〜んぶ消えちゃった…なんてことも（苦笑）。

それでもめげずに続けられるのは、たくさんの人が見てくれて、反応が返ってくるから。小学生から60代まで幅広い年代の方からコメントをいただいてます。小学生の子は「リボンの作り方を教えて」とか、おしゃれに関する質問が多いですね。主婦の方からは「にんじんを星形にするのをまねしてます」とか、「筑前煮の作り方を教えてください」とか、料理に関することが多いかな。みなさんからの質問や要望があると、こたえたい！　って思うから、忙しくても頑張って更新できるんです。

ブログを書くのがとっても楽しいです

うれしいのは「辻ちゃんのブログを見て、私も料理を作るようになりました」とか、「育児も料理も頑張ってる辻ちゃんの姿に励まされます」というコメントです。みなさんの力になれている気がして、ブログをやってよかった！　って思います。



それに、みなさんからのコメントを読んで、気づかされたり、反省したりすることもあります。ブログはホント、私自身のためになっているんです。料理もブログに写真をアップするから、ちゃんと作ってきれいに盛りつけようって思いますもん！　見映えをよくするために、食材や盛りつけにもこだわってます。



この撮影のとき使っていた携帯電話はコレです。キティちゃん模様にデコレートしたお気に入りの携帯だったんですが…希空に乱暴されたりして（笑）、調子が悪くなってしまって…。結きょく、買い替えました。



ブログを始めて1年足らずなのに、すでにコレ3台目です。またまたキティちゃんにデコっちゃいました。Nonって名前とハートも入れて。ブログのために、打ちやすさと画像にはこだわってます。

ブログは私の日記がわりにもなっていますね。こんなことをしていたんだ～、と振り返れるし、写真をたくさん載せているので、娘の成長ぶりもわかります。

でも…。子どもの写真を撮るのは難しいです！　可愛いしぐさやおもしろいポーズをしたとき「今だっ！」て携帯を向けた瞬間、決まって動いちゃう…（涙）。そういうときは、お菓子で釣って、娘にもう１回同じことをさせます！

自分撮りもよくしますね。可愛く撮るコツは…正面から撮ると顔がのっぺりしちゃうので、斜め横の角度から撮るといいみたい。携帯をちょっと上の位置に持って見上げると目が大きく写ります。

書くことは義務じゃない 楽しむことが大事です！

ブログを始めたいと思っている読者の方へのアドバイスですか？　う～ん、やっぱり楽しんでやることが大事だと思います。写真を撮影したり、おもしろいネタを探すのも、楽しみながらやるからこそ続けられるし、続けることで自分の成長に気づくことも多いと思うんです。

これからも自分で楽しみつつ、みなさんにも楽しんでいただけるブログにしていきたいと思っているので、ぜひ見てください！　またムービーにもチャレンジしたい！　と思っています♡



辻ちゃんのブログなんでもBEST３

ネタ



１位　料理
参考になると好評な料理ネタ。食材を撮影して“今晩のメニューは何でしょう？”と、クイズ形式でブログに載せたりもします。



２位　仕事
共演者さんとの写真も載せます。誰にでも、“いっしょに写真を！”とお願いしちゃう。



３位　ファッション
お仕事で着る衣装やプライベートの洋服、部屋着まで披露してます（笑）。おだんごヘアやリボンの作り方も公開！

口ぐせ

１位　じゃあああああん!!!!!!!!
“今日のお昼ごはんは…”と料理の写真を出す前や、洋服とかを見せる前によく使う、ブログ上の口ぐせです。１日に１回は言ってるかな（笑）。

２位　ニヒヒッ♡
おいしいお菓子を見つけたり、思わずニンマリしてしまう楽しいことがあると、つい使っちゃう。

３位　そして!!
“そしてそして”と連呼することもあります（笑）。写真を何枚か続けて見せるときに多用しますね。

辻ちゃんな日常

おはようございます

2009-06-07



みなさん
おはようございます
今日はめちゃくちゃいい天気になりましたね
空が青〜〜い
気持ちいいですッッ
さぁ！　今日も１日頑張っていきまっしょい

てるてる坊主

2009-06-21



今日は１日中雨みたいだね…　嫌だなっ…↓↓

そうだ　てるてる坊主を作ろうッ
ってことで、久しぶりに作ってみました
可愛いッッ
あ〜した天気になぁ〜れッッ

ヘン顔３連発



2009-02-05
希空さんがお昼寝中なので のんさんの自由時間
メイクでもしようかなと鏡を取り出したら
急に懐かしいことをしたくなり……
やっちゃいました　変顔!!　ブチャイクぅぅ〜〜
こうゆうの大っっっ好きなんですよねぇ



2009-04-14
ただ今、メイクしてもらいながら
辻ちゃん遊んでます　"小動物"……………

2009-05-29
楽屋で休憩中に
久しぶりにこの顔をやってみました↑
アイーン　いい感じにアゴがでてます



なつかしい写真

2009-04-30



携帯をいじっていたら、
こんな懐かしい写真を見つけちゃいました

希空が生まれて１か月ちょっとたった頃のあんよ
こんなちっちゃかったんだ
写真っていいね
その時の思いや感じたことを思い出させてくれます
これからも沢山の思い出を残していくためにも
沢山写真を撮っていきたいと思います
そういう意味でもブログをはじめて本当によかったなぁ

辻ちゃん、ピンチ!!

2009-05-13

朝起きたら……腰がギクッ！
何かが神経にあたっててめちゃくちゃ痛い…

左足を動かすと左側の肩からお尻に激痛が走るのさぁ↓↓
でも、お昼からお仕事なので…
サラシ巻いて、コルセットして、行ってくるよ！
母は強し



15年ぶりの園服

2009-05-29



今日は仕事のロケで、
のんが15年以上前に通っていた幼稚園にきました
当時お世話になった先生たちも来てくださって…感動の再会

そして、のんは、
久しぶりに着ちゃいました、えんぷく
見た目はさすがにキツイですがとりあえずなんとか入りました
めちゃくちゃ新鮮で
めちゃくちゃ嬉しかったです

ブログについて思うこと

2009-05-07

ブログを初めて約４ヶ月、これまで沢山のことを書いてきました。
でもやっぱり、仕事を始めるにつれて、
仕事と家事・育児の両立は本当に難しく、とても大変！！
すこし甘く考えていました
正直、体力的にも、精神的にも、いっぱいいっぱいになってしまっている自分がいます…。

なので、これからは少しペースを落として、時間のある時に
ゆっくり更新していきたいと思います。
今までよりも更新回数が減るかもしれませんが……。
楽しみに読んでくれている方、本当にごめんなさい。

でも、ブログをやめるわけではないので安心してね。
やるからにはちゃんとやり遂げたい！
みんなが応援してくれているから、のんも頑張ります！！

楽屋でイタズラ

2009-06-16



日テレでテレビ番組の収録をしていたら…
『杉浦太陽様』の楽屋を発見

なので…イタズラ開始
落書きしちゃいました
ハートをいっぱい書いておいたよ
反応が楽しみだなっ
イッヒヒヒ

殿堂入りしました

2009-07-31

本日、私、辻希美のブログが殿堂入りする事ができました！！



ブログを始めてはや半年
これまで、沢山のみなさまに
この、のんピースを見て頂いたお陰で
この様な結果を出す事が出来ましたっ
本当に本当にありがとうございました

Non's style 4

ブログでもおなじみ、辻ちゃんをいつも身近で支える大好きなスタッフさんたちを紹介します！

♥冨永ともこさん（左） ヘア＆メイク
♥トリイクニコさん（右） スタイリスト

いつもヘア＆メイクをしてもらっているハカセと、衣装や小物を用意してくれるトリイ先生です。のんが"がきんちょ"だった頃からお世話になっています。仲良し３人組！

ママになっても、オシャレもし、
お仕事もし、家事もし、
だいぶ強くおなりになり、
そんなつじちゃんを見ていて、
頼もしく思います！
いつまでも、可愛らしい
つぅじぃでいてください♪



かれこれ出会ってから７年？８年？
長い付き合いになりますね。
お母さんになっても
いつもかわいくキレイなところ、
密かに尊敬してます。負けず嫌いなところ、
意外と人見知りなところ、
とっても家族思いなところ、大好きです。
いつもありがとう。

日々 芸能人、辻希美 お疲れ様です。
プライベートの顔も blog でたまに出てますが、
これからも明るく楽しく、良き妻、良き母で頑張って下さい！
プライベートも充実してこその、辻希美ですから。
私達スタッフはこの先もずっと両方の希美さんを
応援して行きますよ！
あと食事の時に自分が食べきれないのに
多めにオーダーするのをやめてもらっていいですか？
マネージャーみんなもう太っちゃいましたよ（笑）



♥奈良礼さん
チーフマネージャー

ブログでも大人気（！？）のN氏です。時に厳しく、時に優しく、のんを引っ張ってってくれます。



♥森屋憲さん
マネージャー

食べるのが大好きなMぞうさん。これから沢山お世話になりますっ。

つっこみタイプのばっしーは
あなたといると全く飽きません。
どんどんつっこみ力だけが
スキルアップしてゆきます・・・
これからもめげずに
ちょっとずつちょっとずつ
日常会話の中でいろんな知識を
教えていくから、一緒に頑張ろうね！
これからも一緒にたくさん笑って、
たくさん食べて、
たくさん良いお仕事をしましょう！
できる限り、そばで支えます。

いつも本当に元気をもらってます。
朝からハイテンションには、ビックリします。
お菓子、チョコ、
アイスが大好きですね。
家庭とお仕事の両立を頑張ってください。
これからも、辻ちゃんを応援してます。

♥石橋なつみさん
マネージャー

クールで有能でおちゃめな一面も持つバッシー。これは二人で初めて撮ったプリクラッ。



chapter7

Drill

家事検定テスト

カリスマ主婦への道は遠い!?
家事検定の問題に挑戦！

家族の生活を心地よく幸福なものにするために…
家事の大切さに気づいてほしいと
2008 年より実施されている「家事検定」の
練習問題に、辻ちゃんが誌上でチャレンジしたよ！
あなたも、辻ちゃんといっしょに家事の奥深さを学んで。



料理編

撮影では鮮やかな包丁さばきを見せてくれた辻ちゃん。
ペーパーテストは難しい？

Q1 玉ねぎをみじん切りにします。目にしみない方法は？

A 熱湯をかけてから切る

B 冷蔵庫で冷やしてから切る

C ゴーグルをかけて切る



これはいつも実践してます♪あと、私の経験では、まな板から斜めの位置に立って切ると涙が出にくいような気が！

Non's comment

Q2 しじみの「砂出し」で適切な方法は？

A 塩水につける　B 真水につける　C 酢水につける

Q3 野菜のゆで方で間違っているのは？

A 葉ものは沸騰した湯からゆでる　B 根菜は水からゆでる

C 葉もの、根菜とも沸騰した湯からゆでる

Non's comment

みりんをあまり使わないから、よくわかりませんでした…。みりんには砂糖にないうまみが出るなんて驚きです！

Q4 みりんの働きで間違っているのはどれ？

A うまみを出す　B 照りを出す　C 香りを出す



Q5 煮魚の作り方で正しいのは？

A 煮汁と魚を入れて火にかける　B 煮汁が煮立つ前に魚を入れる

C 煮汁を煮立ててから魚を入れる

Answer

Q1…B

玉ねぎを切ると、揮発性の刺激物質アリシンが生じます。これが目の粘膜を刺激して涙が出るというわけ。これを防ぐには、玉ねぎの皮をむいてからラップで包み、15 分ほど冷蔵庫で冷やしておきましょう。こうして切ると、アリシンが揮発しにくくなるので、涙がボロボロ出ません。

Q2…B

貝類は、呼吸するときに水とともに砂を吸い込んでいます。この砂を吐き出させないと、じゃりじゃりするため「砂出し」をします。ポイントは、貝がリラックスする状態をつくること。海水産のあさりは海水に近い塩水（3%・水2カップに塩小さじ1程度）に、淡水産のしじみは真水につけて。

Q3…C

大根やごぼう、にんじん、じゃがいもなどの根菜類は、水からゆでないと中まで火が通りにくく、ほうれん草などの葉ものは沸騰した湯からゆでないと、火が通り過ぎてクタクタになります。

Q4…C

みりんはもち米を米麹や焼酎と混ぜて熟成させたもので、アルコール分 13% が標準。塩分を添加した「みりん風味」と区別するために、「本みりん」と表示されています。砂糖にはないうまみ成分があり、しょうゆと反応して照りを出します。

Q5…C

魚を煮るときは、調味した汁を煮立ててから魚を入れます。魚表面のたんぱく質がすぐ固まり、うまみや栄養成分が溶け出すのを防げます。

掃除編

きれい好きでまめにお掃除するという辻ちゃん。
"カリスマ主婦"の実力は？



Q1 次のうち、最もほこりがたまりやすい場所は？

A 玄関から居間への廊下　B 普段、使っていない客間
C 閉め切った納戸や押入れ

Non's comment
フライパンについた油汚れって、しばらく水につけてから洗ってるから、てっきり…。基本、油汚れはすぐとったほうがいいんですね

Q2 キッチンの油汚れを落とす鉄則は？

A 乾燥させてから　B 湯をかけてゆるめてから
C 汚れたらすぐ落とす

Q3 食器洗い用スポンジは使い終わったら、どうするとよい？

A 水で泡が出なくなるまでよく洗う　B 洗わずにそのまま自然乾燥させる
C キッチン用漂白剤を使って除菌する



Q4 浴槽掃除の効率のいいタイミングは？

A お湯を抜いた直後　B 浴槽が乾いてから　C お湯を張る直前

Q5 テレビのリモコンや電話機の掃除に活躍するのは？

A 歯ブラシ　B 綿棒　C 割り箸

Non's comment
いつも、割り箸にティッシュペーパーを巻きつけてすき間を掃除してるので、迷ったけど…。より細かいところには綿棒、が正解ですね！

Answer

Q1…A
基本的に住まいのほこりは、人がよく歩いたり、使う場所にたまります。人の動きによって空気が流れ、衣服の繊維くずやほこりやちりが舞い散って、時間とともに降りたまるわけです。廊下やリビングなど、家の中で人がよく通る、集まる場所ほど、まめに掃除するのがほこりをためない秘訣。

Q2…C
油汚れは時間とともに変質するため、飛んですぐはサラッとした液体ですが、空気に触れるとだんだん粘着質になりベタベタ、ネバネバに。さらに放置すると、樹脂のように固くなってしまいます。つまり、油汚れはついたらすぐに拭き取るのが、最もラクな掃除法です。

Q3…C
食器を洗った後、汚れのついたスポンジをそのままにしておくと、雑菌が繁殖しやすい状態に。スポンジも台ふきんと同様に、キッチン用漂白剤などでしっかり除菌をすると衛生的です。

Q4…A
浴槽につくザラザラとした水あかは、乾くと固まってこびりつきます。湿っているうちのほうが落としやすいので、お湯を抜いた直後にこすり洗いするとラク。浴室の壁や床なども同様です。

Q5…B
リモコンや電話機は、ボタンのすき間にほこりがたまり、手あか汚れと混ざって取りにくくなります。ブラシでこすると汚れがつまりやすいので、綿棒やコットンを巻いた楊枝ですき間を掃除して。

収納編

「理論より実践で学ぶタイプ」の辻ちゃん。
女子中高生が選ぶ“理想の母”の収納力は？

Q1 ふとんをコンパクトにしまうのに効果的な収納グッズは？

A 圧縮袋　B すのこ棚　C 押入れ収納ケース

Q2 密閉容器をコンパクトにしまうには？

A ふたと容器を別々にする　B 紙袋などにまとめる
C 引き出しなどに立ててしまう

Non's comment
これは実践しているので自信あり！　私はモノの定位置をそれぞれ決めているので、片づけるのが早いんですよ



Q3 散らかった部屋で最初に片づける場所は？

A 部屋の真ん中にあるものから
B テーブルの上に出しっぱなしのものから　C 床に落ちているものから

Q4 ＣＤをコンパクトに整理する方法として最も適切なのは？

A 箱に入れる　B ＣＤ専用ファイルに入れる
C 棚にしまう

Q5 小麦粉は冷蔵庫に入れてもいい？

A 入れてもいい　B 入れてはいけない
C 季節によってはよい

Non's comment
湿気防止が大切なんですね、勉強になります！



Answer

Q1…A
押入れで大きなスペースをとるふとんは、普段用と客用を分けて。そのとき、便利なのがふとん圧縮袋。ふだん使わないふとんや毛布、タオルケットは、圧縮袋に入れて空気を抜くと、かさが半分以下に減らせます。なお圧縮袋のファスナーは、ぬれた布でほこりを拭いておくと密閉性がUP。

Q2…A
密閉容器はいつのまにか増えてしまうもの。しかも収納するにもかさばり、キッチンで困っているお宅もめずらしくありません。解決策は、ふたと容器を分けること。ふただけ集め、容器は入れ子にして箱などに入れるとコンパクトにすっきり収まります。

Q3…C
部屋がきれいに見えるポイントは面。床面がたくさん見えているほど部屋は広く片づいた印象になるので、最初に床、次にテーブルを片づければ、突然の来客でも簡単にきれいに。

Q4…B
ＣＤやＤＶＤなどのＡＶソフトは、整理をしないとどんどん増えます。透明のケースや専用収納グッズは案外かさばりがち。ケースから出してスリーブ式の専用ファイルに入れるとスリムに。

Q5…A
小麦粉は湿気に敏感なので、冷蔵庫のように涼しく、乾燥した場所に収納することが大切です。開封したら口をしっかり留めて缶・びん・ビニール袋など密閉できる容器に移しかえてもＯＫ。

マナー編

「マナー!?　自信ないデス…」と始める前から弱気な辻ちゃん。結果はやっぱり…。

Q1 友人の披露宴に夫婦２人で出席。ご祝儀はいくらが適切？

A ３万円　B ４万円　C ５万円

Q2 「お食い初め」とは子どもが生まれてから何日目の儀式？

A ５０日目　B ７日目　C １００日目



Non's comment
娘もやったので、覚えてます！　でも、娘は100日目のころ、病気をしちゃって、実際には120日目でやりました。あのころはまだ小さかったな

Q3 マナー違反でない食べ方はどれ？

A 串団子を串から直接食べる　B テーブルにこぼれたものをおしぼりで拭き取る

C 汁がたれないように手で受けて食べる

Q4 披露宴に子どもを連れて出席する場合。迷惑になるのはどれ？

A 席を入口近くにしてもらうようお願いする

B 音の出ないおもちゃ、本などを用意しておく

C だだをこねたり、ぐずったりしたら会場の隅であやす

Non's comment
どれも迷惑ではない気が…あれ？　そっか、子どもがぐずったら会場の外に出てあやさなきゃいけないですよね



Q5 箸置きがない場合、してはいけないことは？

A 箸袋を折って箸置き代わりに

B 小皿などに箸を渡す　C 箸の先をお膳のふちに置く

Answer

Q1…C
結婚祝いは「割り切れる」偶数より奇数がよいといわれますが、３万円は１人分の相場。ちなみに偶数でも許されるのは、「末広がり」の８（八）と「ペア」を連想させる２。ただし、１人２万円×２人分＝４万円は、「死」につながり嫌われます。お祝いには新札を。

Q2…C
お食い初めの日には、赤ちゃんにはじめて母乳以外のものをお箸を使って与えます。子どものための新しい茶碗と箸、そして一の膳と二の膳を用意します。実際に食べさせるのではなく、真似をするだけで十分。

Q3…A
お団子は串から直接食べてＯＫ。おしぼりは手を拭くためだけに使い、テーブルは拭かないこと。つゆなどをこぼしそうなときに手で受ける「手皿」もよく見るしぐさですが、じつはマナー違反。

Q4…C
原則的には親族を除いて子ども連れの出席は不可。もし出席させるなら、主催者に迷惑をかけないよう配慮を。飽きさせないようにし、騒いだらすぐ出られるよう入口近くの席なら安心。

Q5…B
箸袋を千代結びにして箸置きとしましょう。箸袋がない場合はお膳のふちに先の部分だけを掛けます。小鉢や小皿など、食器に箸の両端を橋のように架けるのは、「渡し箸」といってマナー違反。

洗濯編

お洗濯の基本を洗濯王子に教えてもらった辻ちゃん。
ちょっぴり自信ありげだけど…。

Q1 洗濯機で洗うときの上手な洗濯法として正しいのは？

A ジーンズなどの重いものは最後に入れる

B デリケートな衣類はネットに入れ、最後に入れる

C 水量・洗剤とも少なければ少ないほどよい

Q2 ゆかたの洗濯の仕方で正しいのはどれ？

A ゆかたは木綿かポリエステル地なので洗濯機でふつうに洗う

B 襟にしつけをかけて三つか四つにたたんで洗う

C 汚れのほとんどは汗なので水洗いだけで十分



Non's comment

水洗い OK の場合もあるんだ！　あんまり絵表示とか気にしないので…。今度からはちゃんと見なきゃダメですね

Q3 

このマークの正しい意味は？

A 30℃以下の水温で、手洗いがよい

B 30℃以上の水温で手洗い。洗濯機の弱水流でも洗える

C 30 分つけ置きしてから、手洗いする

Q4 

おなじみのドライマーク。正しい解釈は？

A ドライクリーニングしかできない

B ドライクリーニングはしないほうがよい

C ドライクリーニングができる

Q5 赤ちゃんの衣類をやわらかく仕上げたいとき、最適な洗剤は？

A 洗濯せっけん　B 洗濯用の弱アルカリ性洗剤　C 洗濯用の中性洗剤

Answer

Q1…B

洗濯ものは入れる順番で洗浄力が違います。ジーンズなどの重いものは下に、軽くてデリケートなものは上にのせるように置くと効率よく衣服どうしがこすれ合い、汚れ落ちがよくなります。水量も洗剤も多いほど洗浄力が上がるわけではありません。洗濯ものの量とのバランスが大切です。

Q2…B

ゆかたは襟の部分がよれたり型くずれしてしまうと台無し。型くずれを防いできれいに洗うには、襟にしつけをかけて三つか四つにたたんでから手洗いします。洗濯機で洗う場合は、ネットに入れ、手洗いかドライなど弱水流コースで。ゆかたの汚れは汗や皮脂汚れも混ざっています。

Q3…A

手洗いしたい衣類についているマークで、数字はそれ以下の水温で洗うという意味。基本的に洗濯機は使用不可ですが、手洗いやドライコースなどで洗える衣類も。

Q4…C

水洗い不可のマークと組み合わされていなければ、家庭で水洗いも OK です。正しくは「ドライクリーニングができる、溶剤はパークロルエチレン、または石油系のものを使用する」というマーク。

Q5…C

肌ざわりをやさしく仕上げたい衣類の場合、洗浄力が穏やかで、生地への影響が少ないおしゃれ着用中性洗剤が最適。汚れがひどく洗浄力を優先したい場合は、弱アルカリ性洗剤を使っても。

家計管理編

"結婚するまで銀行に行ったことがなかった" という辻ちゃん。
結果はもちろん…？

Q1 こづかい以外に生活費から支払ってもよい、夫のためのお金は？

A 会社のつきあいの飲み代　B 夫の趣味にかかるお金

C スキルアップのための資格取得費



Q2 クレジットカードの支払いの説明で間違っているのは？

A リボ払いよりキャッシングのほうが一般的に手数料が高い

B 原則、２回払いは手数料がかからない

C カード会社が定める分割払いの支払いの回数は最高 24 回

無駄遣いを防ぐためにクレジットカードは持たない主義なんです。知らない言葉だらけで難しかったデス…

Non's comment

Q3 光熱費の節約にならないのは？

A 蛍光灯を白熱灯に変える　B 使っていない電化製品のプラグを抜く

C ガス給湯器の温度を下げる

Q4 子どもの高校入学までに貯めたい理想の貯蓄額は１人あたりいくら？

A 100 万円　B 200 万円　C 300 万円



Non's comment

「底」って…いちばん安い限度っていうことかな…？
だとしたら「底値」でしょ！

Q5 これ以上安くできないスーパーの特売品を何と言う？

A B 級品　B 卸値　C 底値

Answer

Q1…C

飲み代や趣味はこづかいでやりくりしてもらうのが基本ですが、仕事のための資格取得費は収入アップにつながる支出ですから、こづかいではなく特別支出から捻出を。家族のためになることなら協力してあげましょう。

Q2…A

クレジットカードは、一括払い以外は基本的に支払額に手数料が上乗せされます。ただし２回払いは原則手数料なしとする会社が多数。キャッシングは分割払いよりもさらに手数料は高め。分割は一般的に最大36回まで可能ですが、回数が増えるほど手数料もかかります。

Q3…A

電化製品のプラグを抜けば待機電力費が削減できますし、ガス給湯器の温度を下げることも電気代ダウンにつながります。電球は白熱灯より電気代が安くなる電球型蛍光灯に交換するのも手。

Q4…C

教育資金は進路によっても変わりますが、１人あたり 300 万円は貯めておきたいところ。高校以降はとてもお金がかかって貯金どころではなくなるため、その前に大学資金を。

Q5…C

自分がよく行くスーパーの底値価格を把握しておけば、お買い得のものがわかるようになります。卵、牛乳、生鮮食品など価格が変動しやすいものは、底値を記録しておくと便利です。

参考文献／『第二回　家事検定　公式ガイド・模擬問題集　2009 年版』 家事検定ＨＰ　http://www.kaji-ken.jp

Epilogue

こうして一冊にまとまった自分の本を見ると、仕事復帰してからの一年足らずの日々がよみがえってきます。好きで始めたブログがアクセスランキング1位になって驚いたこと。1位をキープすることがプレッシャーになったり、読者からの厳しい指摘に悩んだこと。でも、読んでくださる方の存在と温かいコメントに励まされ、更新を続けた結果、殿堂入りできて、心底ホッとしてうれしかったこと…。

ブログを始めたことで、仕事の幅もグンと広がりました。料理関連の仕事や子育てに関するトーク番組の出演が増え、憧れの子ども服や大好きな部屋着のデザイン、プロデュースも。雑誌『すてきな奥さん』連載では、奥さんタレントとして、料理やお弁当の作り方や洗濯の仕方、いろんなワザをプロから教わりました！　これは毎回勉強になり、家庭で実践することも多く、主婦業にすごく役立っています。

テレビや雑誌で“カリスマ主婦”なんて呼ばれることもありますが、正直、その肩書は今の私には重すぎます。料理だって、炒めものとかイタリアンとか苦手で、もっと上手になりたいし、レパートリーも増やしたい。『すてきな奥さん』で毎月行っている『家事検定』も、いつも成績が悪くて…。カリスマどころか、まだまだひよっこ主婦です。

ただ、ふり返ると、みっともないくらいドタバタしながらも私なりに頑張っていたなぁ、充実した一年だったなと思います。最初のころのブログ写真を見ると、現在の娘の成長ぶりがよくわかりますが、私自身も、仕事や子育てを通じていろんな経験をさせてもらって日々成長しているのだと実感します。

いろんなお仕事に挑戦させていただけるのも、幸せな家庭と両立していけるのも、家族をはじめ、まわりのスタッフの皆さんとマネージャーさんたちのおかげです。この本も、多くの人の力を借りて、一冊にまとめあげることができました。私を支えてくださったすべての人に感謝！

そして、この本を最後まで読んでくださった読者のみなさん、本当にありがとうございました。この本が少しでもみなさんの生活に役立ち、心に安らぎや喜びを与えられることを願っています。

みんな、みんな、大好きです!!

みんなが“日々スマイル”でありますように!!!

みなさん

この本を最後まで見てくれて

ありがとうございますっっ

まだ×② ひよっ子mamaだケド

これからも頑張るので

応援ヨロシクお願いします

辻希美でした

辻ちゃんデス

衣装協力

♥ Cover、扉、P６～１１
Pinky Girls ／ A
TRALALA ／ B

♥ P30 ～ 32
ボーダーパイルパーカー ¥5145、
ボーダーパイルヒラミニスカート ¥4095
以上 LIZLIZA doll ／ B
ぷっくりハートピアス ¥630　TRALALA ／ B

♥ P36 ～ 40
パイルラメロゴプリント T シャツ　LIZLIZA doll ／ B

♥ P42 ～ 45
I ♥ NY　ロングパーカー ¥10290　HbG ／ C

♥ P54 ～ 56
T シャツワンピ ¥5145　beberose ／ D

♥ P86 ～ 93
ルーズチュニック ¥8295　HbG ／ C

♥ P100 ～ 104
ドット T ×ワンピースセット ¥7245　Pinky Girls ／ A

A：Pinky Girls ルミネエスト新宿店 TEL.03-5369-3180
B：ヴェントインターナショナル・カスタマーセンター
0120-819-251
C：株式会社 HIGH WAVE　TEL.03-5467-2995
D：beberose 渋谷スペイン坂店　TEL.03-6661-8259

Staff Credit

❤撮影
永田雅裕
ナカムラ ユウコ（P28～29）
相澤心也（P86～93）

❤取材・構成・文
村瀬素子

❤スタイリング
トリイクニコ

❤ヘア＆メイク
冨永ともこ
高草木剛（VANITES）
（P12～17、54～56）
福田　翠（P78、84～85）

❤マネージメント
石橋なつみ（UP-FRONT AGENCY）
森屋　憲（UP-FRONT AGENCY）

❤アーティストプロデューサー
奈良　礼（UP-FRONT AGENCY）

❤エグゼクティブプロデューサー
山﨑直樹（UP-FRONT GROUP）
持田陽司（UP-FRONT AGENCY）

❤デザイン
中川　純（ohmae-d）
阿部　幸（ohmae-d）

❤料理監修
ぬまた あづみ（P28～29）
akinoichigo（P30～33）
吉田瑞子（P36～40）

❤洗濯アドバイス
中村祐一

❤写真協力
日テレ7（P79～83）

❤編集協力
中川雄太

❤編集担当
佐藤真由美

❤校閲
小川かつ子

❤初出
「すてきな奥さん」
（2009年4月号～11月号）

辻希美オフィシャルブログ
「のんピース」
http://ameblo.jp/tsuji-nozomi/

Nozomi Tsuji

辻 希美（つじ・のぞみ）
1987年6月17日、東京生まれ。2000年、モーニング娘。の第四期メンバーとしてデビュー。07年に俳優の杉浦太陽さんと結婚し、女児を出産。09年1月に仕事復帰。オフィシャルブログ「のんピース」（http://ameblo.jp/tsuji-nozomi/）が大人気。『キズナ食堂』（TBS系土曜19時〜）、『クイズ！ヘキサゴンⅡ』（フジ系水曜19時〜）などに出演中。

のんピース
辻ちゃんの日々スマイル

著者　辻 希美
発行者　黒川裕二
発行所　株式会社　主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3－5－7
編集　TEL.03－3563－5129
販売　TEL.03－3563－5121
生産　TEL.03－3563－5125
http://www.shufu.co.jp

印刷所　大日本印刷株式会社
製本所　小泉製本株式会社

ISBN978-4-391-13847-4

ISBN978-4-391-13847-4

C0076 ¥1200E

定価：本体1200円＋税

主婦と生活社

9784391138474

1920076012006

